

PENERAPAN *GROUP COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) UNTUK MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWI SMP YANG MENJALANI PENDIDIKAN JARAK JAUH (PJJ)

Natasya Yustilira Lubis, Efriyani Djuwita

Fakultas Psikologi Universitas Indonesia Depok, Jawa Barat, Indonesia

Email: natasya.yustilira@gmail.com, efriyani@ui.ac.id

Abstrak

Pandemi COVID-19 menyebabkan terjadinya penyesuaian sistem pendidikan di Indonesia, yakni sistem Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Metode PJJ sangat berhubungan dengan perilaku menunda tugas akademik (prokrastinasi akademik), karena sangat membutuhkan motivasi intrinsik dan inisiatif belajar pada siswa. Pada umumnya, remaja perempuan cenderung lebih rendah melakukan prokrastinasi akademik. Akan tetapi, hal ini berbeda karena kondisi PJJ ini. Siswa yang melakukan prokrastinasi akademik secara terus menerus akan mengalami kegagalan dalam mata pelajaran, rendahnya *self-esteem*, menimbulkan putus asa, dan mengembangkan masalah fisik maupun psikologis. Salah satu penanganan yang dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik adalah intervensi Cognitive Behavior Therapy (CBT). Program intervensi dirancang secara daring dan berkelompok. Partisipasi intervensi adalah 5 siswi SMP yang berusia 14-15 tahun. Hasil intervensi adalah terdapat penurunan tingkat prokrastinasi akademik pada partisipan. Partisipan juga merasakan perubahan yang lebih positif.

Kata Kunci: *cognitive behavior therapy*, intervensi kelompok daring, pembelajaran jarak jauh, prokrastinasi akademik

Abstract

The COVID-19 pandemic has led to an adjustment in educational system in Indonesia, namely the Distance Learning (DL). Distance learning has associated to delaying academic assignments (academic procrastination), because it really requires intrinsic motivation and learning initiative by students. In general, adolescent girls tend to be less likely to do academic procrastination. However, this is different because of the conditions of this distance learning. Students who carry out academic procrastination continuously will experience failures in subjects, low self-esteem, hopelessness, and develop physical and psychological problems. One treatment can reduce academic procrastination behavior is Cognitive Behavior Therapy (CBT). The intervention program is designed online and a group. Participants in the intervention were 5 girls in junior high school students aged 14-15 years. The results of the intervention showed that there are decrease in the level of academic procrastination in the participants. Participants also felt more positive changes.

Keywords: *academic procrastination, cognitive behavior therapy, distance learning, online group intervention*

Pendahuluan

Pandemi global *Corona Virus Disease* (COVID-19) menyebabkan serangkaian tantangan sosial, salah satunya adalah pendidikan secara daring (APA, 2020). Berdasarkan surat edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2020), terdapat kebijakan belajar dari rumah melalui Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Hal ini bertujuan untuk mencegah penyebaran virus COVID-19, sehingga semua aktivitas pembelajaran dilakukan di rumah menggunakan teknologi dan mengambil kebijakan untuk meniadakan Ujian Nasional dan Ujian Sekolah (Churiyah, Sholikhan, Filianti, & Sakdiyyah, 2020).

Terdapat berbagai dampak negatif pada pembelajaran daring. Siswa menyatakan bahwa mereka tidak siap menjalani metode pembelajaran daring, merasa bosan dengan aktivitas pembelajaran yang monoton, kesulitan memahami pelajaran, merasa kurang mampu mengatur waktu, meregulasi diri, dan merasa cemas (Arifiana, Rahmawati, Hanurawan, & Eva, 2020). Peralihan metode pendidikan secara daring di tengah pandemi ini mempengaruhi hasil belajar siswa sekolah dasar dan menengah yang semakin menurun (KUHFIELD et al., n.d.). Berdasarkan survei Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI, 2020), proses PJJ menyebabkan 73,2% siswa terbebani tugas dari para guru dan sulit mengumpulkan tugas karena guru meminta mereka mengerjakannya dalam waktu singkat. Tugas-tugas yang menumpuk dapat meningkatkan kecemasan pada siswa, dan hal ini dapat mengarah pada perilaku prokrastinasi akademik (Jia, Jiang, & Lin, 2020). Pembelajaran daring sangat rentan dengan prokrastinasi akademik (Yang & Yuzhong, 2019), karena prokrastinasi memiliki pengaruh yang lebih besar saat pembelajaran dalam kondisi jarak jauh (Tuckman, 1991). Pembelajaran daring sangat membutuhkan faktor intrinsik yang lebih tinggi dan sikap inisiatif untuk belajar yang dimiliki siswa (McElroy & Lubich, 2013). Hal ini berdampak pada kecenderungan siswa untuk menunda atau prokrastinasi (McElroy & Lubich, 2013); (Delaval, Michinov, Le Bohec, & Le Hénaff, 2017).

Prokrastinasi adalah menunda kegiatan dengan sengaja walaupun mengetahui bahwa penundaannya dapat menghasilkan dampak yang lebih buruk (Steel, 2007). Jika dalam hal akademik, kegiatan yang ditunda merujuk pada segala tugas terkait akademik. Apabila prokrastinasi akademik tidak ditangani dengan baik, siswa akan mengalami kegagalan dalam mata pelajaran, rendahnya *self-esteem*, menimbulkan putus asa, dan mengembangkan masalah fisik maupun psikologis (Hussain & Sultan, 2010); (Hooda & Devi, 2017). Siswa yang menunda-nunda tugasnya cenderung mengalami stres, kecemasan atau perasaan negative (Garzón-Umerenkova & Gil-Flores, 2017). Prokrastinasi akademik berdampak pada penundaan pencapaian tujuan akademik dan menurunkan kinerja (Ferrari & Díaz-Morales, 2014).

Transisi dari sekolah menengah merupakan periode yang berisiko di tahap remaja awal, karena terdapat masalah pertemanan, pengawasan orang tua, penyusunan

identitas secara mandiri, dan pembuatan keputusan terkait pendidikan atau karir (Véronneau & Dishion, 2010); (Rickwood, Deane, & Wilson, 2007). Di saat kondisi PJJ seperti sekarang ini, siswa yang berusia remaja awal akan bertambah tugasnya untuk melakukan penyesuaian diri, sehingga dapat berpotensi untuk melakukan prokrastinasi akademik. Padahal sebenarnya, prokrastinasi akademik cenderung ditemukan pada siswa yang lebih tua (Owens & Newbegin, 1997), karena semakin bertambahnya usia, orang tua maupun guru lebih sedikit bertanggung jawab untuk membantu anak mengontrol performa akademiknya (Tuckman, 1991). Akan tetapi, prokrastinasi akademik pada saat PJJ dapat menambah tantangan baru bagi remaja awal. Remaja awal berada dalam rentang usia 12 – 15 tahun (Curtis, 2015) atau setara dengan anak usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) (Steinberg, 2017).

Siswa laki-laki dilaporkan memiliki prokrastinasi akademik yang lebih tinggi dari perempuan (Özer, B. U., Demir, A., & Ferrari, 2009); (Khan, Arif, Noor, & Muneer, 2014), karena laki-laki cenderung menunjukkan keengganan terhadap tugas (Ozer & Ferrari, 2011). Beberapa tugas digolongkan sebagai tugas yang ‘feminin’ dan tugas lainnya sebagai tugas ‘maskulin’ (Ozer & Ferrari, 2011). Contohnya, tugas seperti Pekerjaan Rumah (PR) dan belajar untuk persiapan ujian dilihat sebagai peran yang feminin, sehingga siswa laki-laki cenderung menghindari dan menunda tugas tersebut (Uzun Özer, 2005). Sementara itu, di negara dengan budaya kolektivistik, perempuan diharapkan lebih sukses menyelesaikan tugas akademik mereka dan melakukan prokrastinasi yang sedikit (Özer, B. U., Demir, A., & Ferrari, 2009). Akan tetapi, dengan kondisi PJJ yang rentan akan perilaku menunda tugas akademik, siswi perempuan terancam memiliki kecenderungan melakukan penundaan tugas akademik.

Menurut (Steel & König, 2006) perilaku prokrastinasi dapat bertahan karena dipengaruhi faktor kognitif dan perilaku, penggunaan intervensi yang dapat menargetkan pemikiran yang tidak membantu dan variabel yang mempengaruhi motivasi menjadi *treatment* yang menjanjikan. Penggunaan intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) telah diakui sesuai untuk menangani masalah prokrastinasi (Steel, 2007); (Ozer & Ferrari, 2011); (Rozental et al., 2018). CBT merupakan intervensi psikologis yang menitikberatkan pada interaksi antara pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang (Stallard, 2005).

Berdasarkan paparan peneliti di atas, diperlukan suatu intervensi untuk mengurangi perilaku menunda tugas akademik (*academic procrastination*) pada siswa yang sedang mengalami PJJ, khususnya siswi SMP. Pada intervensi ini, peneliti akan menggunakan intervensi dengan pendekatan CBT secara berkelompok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah intervensi dengan pendekatan CBT dapat mengurangi perilaku menunda tugas akademik pada remaja perempuan selama melakukan pembelajaran jarak jauh (PJJ) di masa pandemi COVID-19.

Metode Penelitian

Desain pada penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian adalah *purposive sampling*. Partisipan

penelitian ini berjumlah 5 partisipan (P1, P2, P3, P4, dan P5) yang berusia 14-15 tahun, kelas 9, berjenis kelamin perempuan, sedang menjalani PJJ, dan memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi berdasarkan alat ukur *Irrational Procrastination Scale* (IPS; (Steel, 2010)). Alat ukur IPS sudah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh (Prayitno, Siaputra, & Lasmono, 2013). Alat ukur IPS terdiri dari 9 item, *self-report*, dan berbentuk skala likert. Respon jawaban terdiri dari 5 pilihan yang dapat dipilih sesuai dengan situasi/keadaan yang dialami remaja yang bersangkutan, yaitu 1 = Sangat Jarang, 2 = Jarang, 3 = Kadang-kadang, 4 = Sering, dan 5 = Sangat Sering. Terdapat 5 penggolongan skor pada alat ukur ini, yaitu (1) skor 19 ke bawah adalah sangat rendah; (2) skor 20-23 adalah rendah; (3) skor 24-31 adalah rata-rata/sedang; (4) skor 32-36 adalah tinggi; dan (5) skor 37 ke atas adalah sangat tinggi (Steel, 2010). Selain itu, pengumpulan data juga menggunakan metode wawancara.

Intervensi ini terbagi menjadi 4 tahap utama, yaitu pre-test, intervensi, post-test, dan follow-up. Pada pre-test, partisipan dan orang tua partisipan diberikan inform consent yang dilanjutkan dengan mengisi kuesioner IPS. Partisipan yang memiliki tingkat perilaku menunda tugas akademik yang tinggi akan dihubungi lebih lanjut oleh peneliti untuk diminta konfirmasi dari partisipan dan orang tuanya untuk mengikuti intervensi. Setelah partisipan memberikan konfirmasi, peneliti akan menjelaskan tentang detail jadwal intervensi dan melakukan wawancara kepada partisipan untuk mendapatkan data lebih lanjut mengenai gambaran perilaku menunda tugas akademik partisipan.

Sesi intervensi terdiri dari 7 pertemuan dengan topik materi berbeda yang dilakukan secara daring. Modul intervensi ini dikembangkan dari modul "*Put Off Procrastination*" oleh *Centre for Clinical Interventions*, Australia (Saulsman & Nathan, 2008). Jenis kegiatan di setiap intervensi adalah penyampaian materi, pengisian lembar kerja, dan diskusi atau *sharing*. Selama intervensi berlangsung, partisipan akan mengisi lembar kerja terkait materi perilaku menunda tugas akademik. Di setiap akhir sesi, partisipan juga akan diberikan *form* evaluasi agar peneliti mendapat data tambahan mengenai pemahaman partisipan terkait materi.

Topik pada sesi 1 adalah pemaparan materi terkait definisi prokrastinasi. Terdapat kegiatan mengisi lembar kerja terkait tugas akademik yang sering ditunda dan aktivitas pengalihan yang dipakai untuk menunda tugas.

Topik pada sesi 2 adalah pengenalan prasangka yang mendorong perilaku menunda tugas akademik beserta konsekuensinya. Dua materi ini diberikan melalui penjelasan materi, pengisian lembar kerja, dan diskusi. Partisipan diberi penjelasan bahwa terdapat 6 hal yang mendorong seseorang melakukan penundaan tugas, yaitu (1) kebutuhan untuk bertanggung jawab; (2) mencari kesenangan; (3) takut kegagalan dan ketidaksetujuan; (4) takut akan ketidakpastian atau malapetaka; (5) kepercayaan diri yang rendah; dan (6) kehabisan energi. Kegiatan berikutnya adalah penjelasan mengenai konsekuensi positif maupun negatif apabila melakukan penundaan tugas akademik.

Topik pada sesi 3 adalah pemahaman mengenai siklus penundaan tugas akademik. Tahap pertama adalah munculnya tugas yang ingin dihindari. Tahap kedua

adalah munculnya prasangka yang mendorong untuk menunda tugas akademik. Tahap ketiga adalah munculnya rasa tidak nyaman yang ingin segera dihindari. Tahap keempat adalah munculnya alasan menunda tugas akademik. Tahap kelima adalah mendapatkan konsekuensi positif dan negatif. Tahap terakhir adalah kembali melakukan perilaku menunda tugas akademik. Sejalan dengan peneliti menjelaskan satu per satu dari tahapan tersebut, peneliti meminta partisipan untuk mengisi lembar kerja terkait siklus penundaan tugas mereka dan mendiskusikannya kepada peneliti dan partisipan lainnya.

Topik pada sesi 4 adalah cara mengubah alasan menunda tugas akademik. Partisipan diminta untuk mengidentifikasi kesimpulan dari alasan yang sering digunakan untuk membenarkan perilaku menunda tugas. Peneliti menjelaskan cara untuk mengubah alasan dari perilaku menunda tugas, yaitu dengan menyanggah kesimpulan yang salah tersebut. Misalnya, “*memang waktunya masih lama. Akan tetapi, apakah berarti saya sama sekali tidak mampu memulai mengerjakan, meski sedikit saja?*”. Partisipan diminta untuk menuliskan kalimat sanggahan di lembar kerja.

Topik pada sesi 5 adalah strategi untuk mengurangi perilaku menunda tugas akademik. Terdapat beragam jenis strategi yang dipaparkan, contohnya adalah (1) memecah tugas menjadi beberapa bagian; (2) membuat pengingat; (3) memberi hadiah ke diri sendiri; (4) membuat jadwal; (5) memulai dari yang tugas yang sulit atau mudah; dan lain-lain. Partisipan dapat memilih jenis strategi yang paling sesuai dengan partisipan dan menuliskannya di lembar kerja. Di akhir sesi, peneliti memberikan lembar kerja yang disebut jurnal harian yang dapat diisi partisipan selama 3 hari ke depan. Jurnal harian berisi tentang strategi apa saja yang berhasil partisipan terapkan untuk mengurangi perilaku menunda di saat pekan ujian.

Topik pada sesi 6 adalah pemaparan materi dan pengisian lembar kerja terkait penerapan prasangka yang lebih positif. Selain itu, di sesi ini juga diberikan strategi agar mampu mentoleransi ketidaknyamanan, yaitu dengan membiarkan diri merasakan rasa tidak nyaman (bosan, cemas, takut, dan sebagainya) selama beberapa menit. Tujuannya agar membiasakan dan menerima rasa tidak nyaman.

Topik pada sesi 7 adalah diskusi hal apa saja yang partisipan dapatkan sepanjang sesi intervensi. Peneliti juga mengajak partisipan untuk membagikan kesannya bagaimana materi intervensi dapat mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku partisipan di kehidupan sehari-hari. Setelah sesi 7 diberikan, peneliti melakukan post-test dengan meminta partisipan untuk mengisi kembali alat ukur *Irrational Procrastination Scale* (IPS; (Steel, 2010)) dan lembar debriefing.

Sebulan setelah intervensi selesai, peneliti melakukan *follow-up*. Partisipan diminta untuk mengisi kembali alat ukur IPS. Tujuan pengukuran untuk mengetahui apakah perubahan perilaku dari intervensi ini mampu bertahan atau tidak dari para partisipan. Di tahap *follow-up* ini, peneliti juga mendiskusikan pengalaman partisipan dalam menerapkan strategi yang telah diberikan pada saat intervensi dalam kehidupan sehari-hari.

Intervensi dinyatakan berhasil apabila (1) terdapat penurunan skor prokrastinasi yang diukur menggunakan skala *Irrational Procrastination Scale* (Steel, 2010) pada

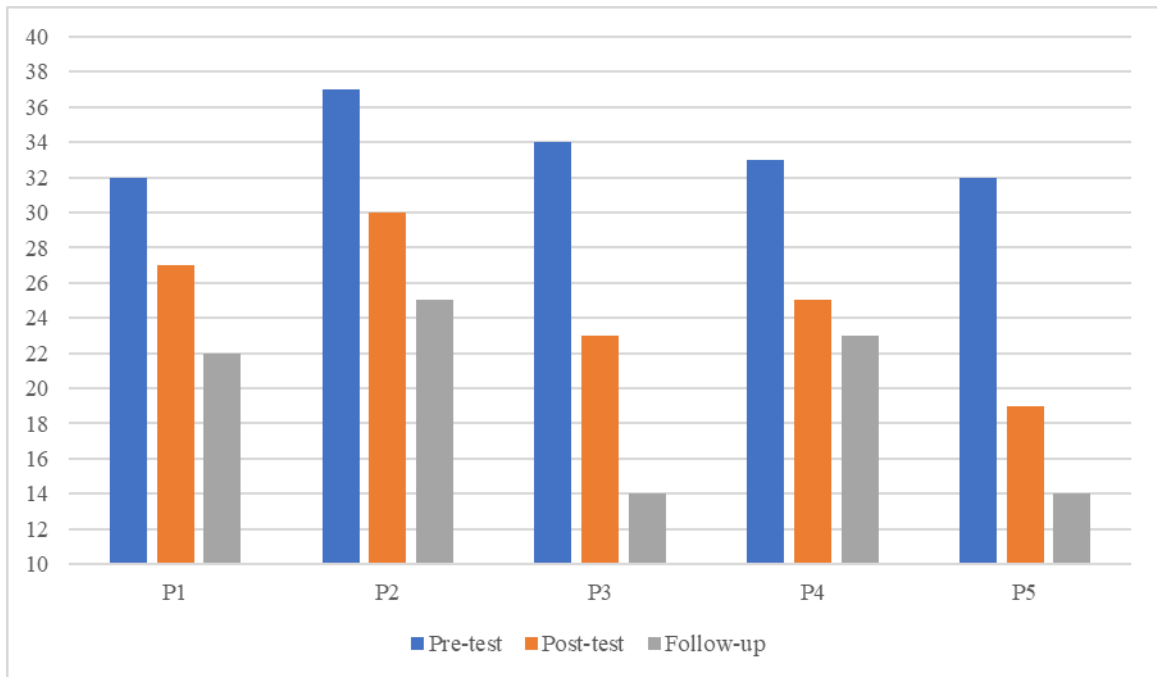
Penerapan Group Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik pada Siswi SMP yang Menjalani Pendidikan Jarak Jauh (PJJ)

partisipan antara sebelum dan setelah intervensi diberikan; (2) terdapat perubahan positif hasil wawancara dengan partisipan yang diperoleh secara kualitatif.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

Berdasarkan hasil perbandingan skor *pre-test*, *post-test* dan *follow-up* dari masing-masing partisipan, terdapat penurunan skor dari seluruh partisipan:



Gambar 1
Perbandingan Skor *Pre-test*, *Post-test*, dan *Follow-up*

Pada saat *pre-test*, seluruh partisipan memiliki skor yang tergolong tinggi (di atas 32). Sementara pada saat *post-test*, seluruh partisipan memiliki skor yang tergolong rendah (di bawah 23) hingga tergolong rata-rata (24 - 31), dan semakin menurun pada saat *follow-up*. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi ini mampu menurunkan perilaku menunda tugas akademik pada siswi SMP yang sedang menjalani PJJ.

Pada sesi 1, seluruh peserta mengungkapkan bahwa mengerjakan Pekerjaan Rumah (PR) merupakan tugas akademik yang sering ditunda. Setelah kelas daring selesai, seluruh peserta selalu mendapatkan PR dari guru di setiap harinya. Sementara itu, bagi P2 yang bersekolah di asrama, PR lebih sering berupa hafalan Al-Qur'an dan video rekaman tugas kemandirian. Aktivitas pengalihan yang sering dilakukan partisipan adalah menonton di laptop (*Youtube* atau film) dan bermain HP (*games* maupun media sosial). Di satu sisi, laptop dan HP merupakan gawai yang

dipakai untuk belajar selama PJJ, tetapi juga dapat mengakses sejumlah aktivitas lain yang bisa membuat partisipan semakin menunda tugas-tugasnya.

Pada sesi 2, P1, P4, dan P5 memiliki kecenderungan untuk berprasangka takut gagal dan tidak disetujui (ditolak). Pada masa PJJ ini, mereka harus belajar sendiri, sehingga kurang yakin dengan pemahamannya. Bagi P5 yang cenderung belajar dengan diskusi langsung juga menjadi kurang memahami pelajaran. Pada akhirnya, muncul prasangka mereka akan gagal dan mendapat penolakan dari guru. Dalam mengurangi rasa takut, mereka akan menghindari dan menunda untuk mengerjakan tugas. Padahal, sebelum PJJ, P1, P4, dan P5 tidak terbiasa menunda tugas. Mereka merasa tidak boleh mengalami kegagalan dan takut dinilai buruk dari guru. Sementara itu, P2 dan P3 cenderung berprasangka bahwa mereka sudah kehabisan energi. Mereka merasa tidak dapat mengerjakan tugas ketika sedang tertekan, kelelahan, dan motivasi yang rendah. Mereka percaya bahwa jika dipaksa tetap mengerjakan tugas, hal tersebut membuat hasil tugasnya menjadi lebih buruk karena sedang tidak dalam kondisi baik.

Terkait konsekuensi dari penundaan tugas, partisipan mulai memahami bahwa terdapat konsekuensi positif, yaitu rasa senang dari menjalani aktivitas pengalihan dan terhindar dari rasa bosan. Di sisi lain, partisipan juga merasakan konsekuensi negatif dari perilaku menunda tugas akademik, yaitu tugas-tugas yang semakin menumpuk, lebih mendapatkan perasaan tidak nyaman (takut, cemas, putus asa, tertekan, dan rasa bersalah), nilai buruk, dan dimarahi orang tuanya. P1 dan P5 pernah mengerjakan tugas melebihi tenggat waktu pengumpulan tugas. Pada akhirnya, mereka mengerjakan di dekat waktu pengambilan rapor. Karena hal ini, mereka semakin merasa tertekan dan mendapatkan nilai yang buruk.

Pada sesi 3, terkait siklus menunda tugas akademik, seluruh partisipan lebih memahami proses terjadinya perilaku menunda tugas mereka. Ketika diberikan tugas yang sering ditunda (misal PR) akan memicu timbulnya prasangka yang salah, seperti 'kehabisan energi' dan 'takut gagal atau tidak disetujui'. Maka dari itu, timbul rasa tidak nyaman, yang membuat partisipan ingin segera menghilangkannya. Hasilnya, partisipan akan mencari aktivitas pengganti dan terjadilah penundaan tugas. Partisipan merasa kesal, takut dan jenuh dengan tugas yang bertahap, kurang praktis, sangat banyak, dan sulit dipahami. Sehingga, para peserta menghilangkan rasa kesal, takut dan jenuh dengan melakukan aktivitas pengalihan yang lebih menyenangkan, seperti bermain HP dan menonton. Tahap keempat adalah alasan peserta melakukan penundaan tugas. Alasan partisipan lebih memilih menonton film atau bermain HP daripada mengerjakan tugasnya karena merasa memiliki banyak waktu untuk menyelesaikan tugasnya dan terdistraksi dari rasa takut gagal, jenuh, lelah, dan tertekan. Semua alasan ini mengakibatkan sejumlah konsekuensi positif dan negatif, seperti yang peserta pahami di sesi 2.

Pada sesi 4, partisipan merasa lebih baik menonton film, mendengarkan musik, atau bermain HP sebelum mengerjakan tugasnya, dengan tujuan menghilangkan rasa takut atau lelah. Kemudian, partisipan mencoba menyanggahnya dengan berpikir

kembali, dengan kalimat *“Jika aku lelah atau sedang takut, apa benar aku sama sekali tidak dapat mengerjakan tugas? Sama sekali tidak bisa mengerjakan meski sedikit?”*. Selain itu, keadaan lain adalah apabila tenggat waktu tugas yang masih lama. Partisipan cenderung menyimpulkan bahwa semua tugas yang tenggat waktunya masih lama, tidak perlu dikerjakan jauh-jauh hari. Partisipan mempertanyakan kembali kesimpulan tersebut melalui kalimat sanggahan, seperti *“Jika tenggat waktu masih lama, apakah aku sama sekali tidak perlu mengerjakan tugas ini? Apakah aku tidak perlu mengerjakan, meski sedikit demi sedikit?”*. Seluruh partisipan merasa dengan menyanggah kesimpulan menunda yang dulu, mereka mendapat suatu kesimpulan baru yang lebih mendorong untuk produktif, yaitu *“Aku bisa mengerjakan tugas meski sedikit, lalu bisa menonton/bermain HP/mendengarkan musik setelah mengerjakan sedikit demi sedikit tugasku”*.

Pada sesi 5, partisipan memahami strategi-strategi yang dapat dilakukan untuk mengurangi perilaku menunda tugas akademik. Seluruh peserta merasa strategi yang ingin seluruh peserta lakukan adalah *‘menggunakan momen bersemangat’*. Menurut P5, apabila satu tugas selesai dikerjakan, P5 merasa lebih mampu mengerjakan tugas lainnya. Terdapat suatu dorongan dan perasaan mampu dalam diri P5. Hal ini membuat P5 tergerak untuk melakukan tugas lain, salah satunya tugas yang sudah ia tunda. Semua peserta merasa *‘menggunakan momen bersemangat’* ini merupakan strategi yang paling mungkin mereka lakukan karena mereka sudah pernah melakukan dan terbukti efektif. Selain itu, partisipan merasa strategi *‘memberikan hadiah’* juga dapat mereka lakukan. Aktivitas pengalihan yang biasa partisipan lakukan, dapat diubah menjadi suatu hadiah apabila ia selesai mengerjakan suatu tugas. Menonton dan bermain HP dapat diubah menjadi suatu hadiah apabila partisipan berhasil menyelesaikan suatu tugas yang ditunda. Selanjutnya, strategi *‘membuat suatu pengingat’* dapat mendorong partisipan untuk mengingat tugas-tugasnya dan kembali terpikir untuk menyelesaikannya. Partisipan membuat pengingat di HP atau menempelkan kertas di area yang sering dilewati. Selain strategi-strategi di atas, partisipan juga memilih strategi seperti *‘mencari waktu yang tepat’* dan *‘memecah tugas menjadi bagian-bagian kecil’*.

Pada sesi 6, prasangka partisipan diubah menjadi lebih positif. Bagi P1, P5, dan P4 yang memiliki prasangka *‘takut akan kegagalan dan ketidaksetujuan’*, mulai berpikir bahwa tidak mungkin ada tugas yang dikerjakan dengan sempurna. Mereka merasa bahwa kegagalan adalah suatu hal yang membuat dirinya dapat memperbaiki diri. Sementara itu, bagi P2 dan P3 yang memiliki prasangka *‘kehabisan energi’*, mereka mulai berpikir bahwa mengerjakan tugas dengan mencicil lebih baik daripada langsung mengerjakan di satu waktu. Dengan cara mencicil tugas, P2 dan P3 menganggap cara ini tidak akan menghabiskan energi yang banyak.

Pada sesi 7, seluruh partisipan merasa lebih memahami dan mengatasi masalah perilaku menunda tugas mereka pada masa PJJ ini. Seluruh partisipan mengungkapkan bahwa mereka dapat mengurangi perilaku menunda tugas akademik dengan berbagai strategi yang diberikan oleh peneliti. Strategi yang paling

sering mereka lakukan adalah ‘menggunakan momen bersemangat’ dan ‘memberikan hadiah’. Seluruh partisipan menilai bahwa berbagai macam pengalaman dan pendapat dari partisipan lainnya menambah sudut pandang baru dan pembelajaran untuk mereka. Mereka juga merasa telah mendapatkan dukungan karena dapat bertemu dengan orang-orang yang memiliki masalah yang sama. Hal yang paling sulit dihindari dari menunda tugas adalah saat tahap merasakan ketidaknyamanan, seperti bosan, cemas, takut, dan emosi negatif lainnya.

Pada saat *follow-up*, peneliti memberikan seluruh bahan materi kepada partisipan, sehingga partisipan dapat membacanya kembali. PI juga memberikan lembar kerja yang berjudul ‘Jadwal Keseharian’ yang dapat diisi dan diperbanyak oleh partisipan. Membuat jadwal keseharian dalam seminggu adalah salah satu strategi yang belum pernah diberikan selama intervensi ini, namun dapat menjadi alternatif strategi di kemudian hari. Setelah partisipan diwawancarai oleh peneliti pada sesi *follow-up*, PI mengajak partisipan untuk melakukan refleksi diri dan meninjau kembali hal yang sudah dicoba dan dilakukan. Setiap partisipan menerapkan strategi dengan cara dan efektivitas yang berbeda-beda. Maka dari itu, PI memberikan masukan kepada partisipan untuk mencatat dan menilai strategi-strategi tersebut sesuai dengan kondisi masing-masing. Pencatatan ini bisa dicatat di suatu buku agar partisipan dapat lebih mudah mengingat usaha apa saja yang sudah dilakukan partisipan selama ini. PI juga terus mengingatkan seluruh partisipan bahwa pentingnya menghargai pencapaian sekecil apapun, karena akan menambah motivasi dan semangat untuk melakukan perubahan.

B. Pembahasan

Secara umum, intervensi ini berhasil untuk mengurangi perilaku menunda tugas akademik pada partisipan. Hal ini sesuai dengan pernyataan dan hasil penelitian sebelumnya, bahwa intervensi CBT dapat mengurangi perilaku prokrastinasi (Steel, 2007); (Saulsman & Nathan, 2008); (Rozenal et al., 2018) melalui intervensi kelompok (Ozer & Ferrari, 2013). Setelah intervensi selesai, terdapat penurunan skor IPS pada seluruh partisipan, dari tahap *pre-test*, *post-test*, dan *follow-up*. Berdasarkan wawancara dengan partisipan, seluruh partisipan menilai intervensi ini membantu mereka dalam mengurangi perilaku menunda tugas akademik.

Jika dibandingkan dengan skor partisipan lainnya, P2 memiliki skor prokrastinasi yang paling tinggi sebelum mengikuti intervensi. Hal ini dapat dipengaruhi oleh jenis sekolah P2 yang asrama. P2 adalah satu-satunya partisipan yang bersekolah di asrama. Menurut P2, tugas-tugas sekolah asrama dirasa janggal dengan metode PJJ, seperti membuat video untuk tugas kemandirian dan hadir kelas daring di setiap kelima waktu shalat. Oleh karena itu, P2 sering melakukan penundaan tugas akademik. Hal ini sesuai dengan (Steel, 2007) bahwa karakteristik tugas memengaruhi seseorang melakukan penundaan.

Dari berbagai aktivitas pengalihan, menonton dan bermain HP merupakan aktivitas yang sulit dihindari. Di satu sisi, HP merupakan gawai yang dipakai untuk belajar selama PJJ, tetapi juga dapat mengakses sejumlah aktivitas lain yang bisa membuat peserta semakin menunda tugas-tugasnya, misalnya saja mengakses sosial media. Hal ini sesuai dengan penelitian (Junia, Sofah, & Putri, 2019) yang mengungkapkan bahwa kecenderungan siswa menggunakan media sosial secara intens semakin membuat siswa memiliki kesempatan besar untuk melakukan prokrastinasi akademik atau menunda-nunda tugas. Ketika melakukan prokrastinasi, individu akan terhindar dari pikiran, perasaan maupun memori yang berkaitan dengan tugas itu (Chun Chu & Choi, 2005).

Pada intervensi ini, pikiran partisipan yang disfungsi diubah menjadi lebih adaptif melalui *cognitive restructuring*. *Cognitive restructuring* merupakan kunci utama dalam terapi kognitif perilaku. Setiap anggota kelompok diminta untuk mengidentifikasi *cognitive distortion*, mengenali konsekuensi negatif dari pemikiran tersebut, mengujinya dan mengubahnya kedalam pemikiran yang lebih adaptif (Brabender, Smolar, & Fallon, 2004). Seperti kegiatan pada sesi 2, seluruh partisipan menemukan prasangka yang membuat mereka melakukan penundaan tugas. Prasangka ini merupakan suatu pikiran yang disfungsi. Dengan mengidentifikasi dan mempertanyakan pikiran yang disfungsi, seseorang dapat mengelola respon perilaku (Talask, G. & de Carvalho, 2017). Prokrastinasi yang parah memiliki pikiran yang mengarahkan suatu reaksi emosional yang negatif, dan hal ini memengaruhi perilaku prokrastinasi (Talask, G. & de Carvalho, 2017). P1, P4, dan P5 menemukan bahwa takut gagal dan tidak disetujui merupakan pikiran yang disfungsi yang membuat diri mereka terus menunda tugas. Sebelum PJJ, P1, P4, dan P5 termasuk siswa yang hampir tidak pernah menunda tugas. Namun, karena metode belajar PJJ ini, membuat P1 dan P4 harus belajar sendiri dan kurang yakin dengan pemahamannya. Bagi P5 yang cenderung belajar dengan diskusi langsung juga menjadi kurang memahami pelajaran. Hal ini sesuai dengan Ferrari dan koleganya (2009) yang mengungkapkan bahwa penundaan yang dilakukan memiliki motivasi untuk terhindar dari kegagalan ataupun ketakutan akan evaluasi (Özer, B. U., Demir, A., & Ferrari, 2009). Dampaknya adalah prokrastinator tidak mampu melewati tenggat waktu yang telah ditetapkan, seperti P1 dan P5 yang mengerjakan tugas di dekat waktu pengambilan rapor. Karena hal ini, mereka mendapatkan nilai yang buruk. Prokrastinasi ini berkaitan dengan buruknya kemampuan seseorang dan ketakutan akan kegagalan (Özer, B. U., Demir, A., & Ferrari, 2009). Sementara itu, P2 dan P3 memiliki pikiran bahwa energi mereka sudah habis, sehingga tidak dapat mengerjakan tugas. Hal ini sesuai dengan (Steel, 2007) yang mengungkapkan bahwa tingkat energi yang kurang membuat individu lebih menolak untuk mengejar target penyelesaian tugas.

Partisipan menunda tugas sering untuk tidak memulai karena mereka memiliki kesimpulan yang salah (Pychyl, Lee, Thibodeau, & Blunt, 2000). Partisipan memiliki kesimpulan apabila mereka sedang takut, bosan, lelah, atau tidak

termotivasi, mereka cenderung melakukan aktivitas pengalihan seperti bermain HP, menonton film, atau mendengarkan musik sebelum mengerjakan tugas. Namun, sering kali durasi aktivitas pengalihan tersebut memakan waktu pengerjaan tugas. Kesimpulan ini diubah saat partisipan memikirkan kalimat sanggahan dan mendapat suatu kesimpulan baru yang lebih mendorong untuk produktif, yaitu “*Aku bisa mengerjakan tugas meski sedikit, lalu bisa menonton/bermain HP/mendengarkan musik setelah mengerjakan sedikit demi sedikit tugasku*”.

Seluruh partisipan menilai bahwa berbagai macam pengalaman dan pendapat dari partisipan lainnya menambah sudut pandang baru dan pembelajaran untuk mereka. Hal ini sesuai dengan (Walker, 2004) bahwa penanganan prokrastinasi akademik dapat efektif melalui pendekatan terapi kelompok, karena dapat menyediakan dukungan, tantangan, dan keberagaman antar anggota, yang kemungkinan dapat meningkatkan perubahan dari pola pikir, perasaan, dan perilaku. Anggota kelompok juga mendapatkan keuntungan dari umpan balik sesama anggota kelompok yang berjuang menghadapi masalah yang sama (Corey, Corey, & Corey, 2013).

Pada saat intervensi sampai *follow up*, hampir seluruh partisipan masih terus melakukan strategi ‘memberi hadiah untuk diri sendiri’. Hadiah merupakan aktivitas pengalihan yang biasa dilakukan oleh para partisipan, seperti bermain HP, menonton film, *Youtube*, atau membaca *Wattpad*. Hal ini sesuai dengan pengaruh salah satu faktor dari prokrastinasi, yaitu waktu pemberian *reinforcement*. (Steel, 2007) mengungkapkan bahwa waktu pemberian *reinforcement* dan *punishment* merupakan penyebab prokrastinasi yang berasal dari lingkungan (Steel, 2007). Selain itu, strategi ‘memecah tugas menjadi bagian-bagian kecil’ juga dilakukan partisipan. Hal ini sejalan dengan (Ackerman & Gross, 2005) yang mengungkapkan bahwa memecah tugas menjadi bagian-bagian kecil yang saling berhubungan, dapat mengurangi prokrastinasi.

Kesimpulan

Intervensi dengan pendekatan CBT yang bertujuan untuk mengurangi perilaku menunda tugas akademik dapat dikatakan efektif, khususnya untuk partisipan remaja perempuan SMP yang menjalani PJJ. Dalam hal ini, partisipan dapat memahami siklus perilaku menunda tugas akademik yang mereka alami, yang terdiri dari jenis tugas yang biasa ditunda, prasangka yang mendorong perilaku menunda, jenis aktivitas pengalihan, alasan menunda, dan konsekuensi positif maupun negatif. Hal ini mendasari partisipan untuk mampu menyesuaikan prasangka mereka ke arah yang lebih positif. Dalam menjalani prasangka yang lebih positif tersebut, partisipan mampu menerapkan strategi-strategi yang bermanfaat untuk mengurangi perilaku menunda tugas akademik.

BIBLIOGRAFI

- Ackerman, David S., & Gross, Barbara L. (2005). My instructor made me do it: Task characteristics of procrastination. *Journal of Marketing Education*, 27(1), 5–13. [Google Scholar](#)
- Arifiana, Isrida Yul, Rahmawati, Hetti, Hanurawan, Fattah, & Eva, Nur. (2020). Stop academic procrastination during Covid 19: academic procrastination reduces subjective well-being. *KnE Social Sciences*, 312–325. [Google Scholar](#)
- Brabender, Virginia M., Smolar, Andrew I., & Fallon, April E. (2004). *Essentials of group therapy*. John Wiley & Sons. [Google Scholar](#)
- Chun Chu, Angela Hsin, & Choi, Jin Nam. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of " active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264. [Google Scholar](#)
- Churiyah, Madziatul, Sholikhah, Sholikhah, Filianti, Filianti, & Sakdiyyah, Dewi Ayu. (2020). Indonesia Education Readiness Conducting Distance Learning in Covid-19 Pandemic Situation. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 7(6), 491. <https://doi.org/10.18415/ijmmu.v7i6.1833> [Google Scholar](#)
- Corey, Marianne Schneider, Corey, Gerald, & Corey, Cindy. (2013). *Groups: Process and practice*. Cengage Learning. [Google Scholar](#)
- Curtis, A. C. (2015). Defining adolescence. *Journal of Adolescent and Family Health*, 7(2), 2.
- Delaval, Marine, Michinov, Nicolas, Le Bohec, Olivier, & Le Hénaff, Benjamin. (2017). How can students' academic performance in statistics be improved? Testing the influence of social and temporal-self comparison feedback in a web-based training environment. *Interactive Learning Environments*, 25(1), 35–47. [Google Scholar](#)
- Ferrari, Joseph R., & Díaz-Morales, Juan Francisco. (2014). Procrastination and mental health coping: A brief report related to students. *Individual Differences Research*, 12(1), 8–11. [Google Scholar](#)
- Garzón-Umerenkova, Angélica, & Gil-Flores, Javier. (2017). *Academic procrastination in non-traditional college students*. [Google Scholar](#)
- Hooda, Madhuri, & Devi, Rani. (2017). Procrastination: A serious problem prevalent among adolescents. *ZENITH International Journal of Multidisciplinary Research*, 7(9), 107–113. [Google Scholar](#)
- Hussain, Irshad, & Sultan, Sarwat. (2010). Analysis of procrastination among university

- students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1897–1904. [Google Scholar](#)
- Jia, Jun, Jiang, Qin, & Lin, Xian Hao. (2020). Academic Anxiety and Self-handicapping Among Medical Students During the COVID-19 Pandemic: A Moderated Mediation Model. *Research Square*, 1–22. Retrieved from <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-77015/v1> [Google Scholar](#)
- Junia, Ayunda Vini, Sofah, Rahmi, & Putri, Rani Mega. (2019). *Tingkat Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Sosial Di SMP Negeri 18 Palembang*. Sriwijaya University. [Google Scholar](#)
- Khan, Mussarat Jabeen, Arif, Hafsa, Noor, Syeda Sumbul, & Muneer, Sidra. (2014). Academic procrastination among male and female university and college students. *FWU Journal of Social Sciences*, 8(2). [Google Scholar](#)
- Kuhfeld, M., Soland, J., Tarasawa, B., Johnson, A., Ruzek, E., & Liu, J. (n.d.). *Projecting the potential impacts of COVID-19 school closures on academic achievement [En ligne]*. EdWorkingPaper. [Google Scholar](#)
- McElroy, Barbara Woods, & Lubich, Bruce H. (2013). Predictors of course outcomes: Early indicators of delay in online classrooms. *Distance Education*, 34(1), 84–96. [Google Scholar](#)
- Owens, Anthony M., & Newbegin, Ian. (1997). Procrastination in high school achievement: A causal structural model. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12(4), 869. [Google Scholar](#)
- Özer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2009). Exploring Academic Procrastination Among Turkish Students: Possible Gender Differences in Prevalence and Reasons. *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 241–257. <https://doi.org/doi:10.3200/socp.149.2.241-257> [Google Scholar](#)
- Ozer, Bilge Uzun, & Ferrari, Joseph R. (2011). Gender orientation and academic procrastination: Exploring Turkish high school students. *Individual Differences Research*, 9(1), 33–40. [Google Scholar](#)
- Prayitno, Galih Eko, Siaputra, Ide Bagus, & Lasmono, Hari K. (2013). Validasi alat ukur irrational procrastination scale (IPS). *Calyptra*, 2(1), 1–7. [Google Scholar](#)
- Pychyl, Timothy A., Lee, Jonathan M., Thibodeau, Rachele, & Blunt, Allan. (2000). Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 239. [Google Scholar](#)
- Rickwood, Debra J., Deane, Frank P., & Wilson, Coralie J. (2007). When and how do young people seek professional help for mental health problems? *Medical Journal of Australia*, 187(S7), S35–S39. [Google Scholar](#)

Penerapan Group Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik pada Siswi SMP yang Menjalani Pendidikan Jarak Jauh (PJJ)

- Rozental, Alexander, Bennett, Sophie, Forsström, David, Ebert, David D., Shafran, Roz, Andersson, Gerhard, & Carlbring, Per. (2018). Targeting Procrastination Using Psychological Treatments: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01588> [Google Scholar](#)
- Saulsman, L., & Nathan, P. (2008). Put Off Procrastinating. *Perth, Western Australia: Centre for Clinical*. [Google Scholar](#)
- Stallard, Paul. (2005). *A clinician's guide to think good-feel good: Using CBT with children and young people*. John Wiley & Sons. [Google Scholar](#)
- Steel, Piers. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65. [Google Scholar](#)
- Steel, Piers. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48(8), 926–934. [Google Scholar](#)
- Steel, Piers, & König, Cornelius J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*, 31(4), 889–913. [Google Scholar](#)
- Steinberg, L. D. (2017). *Adolescence* ((11th ed.)). New York: McGraw-Hill Education.
- Talask, G. & de Carvalho, M. .. (2017). Cognitive Behavioral Based Treatment for Procrastination. *Psychol Behav Sci Int J*, 8(1). <https://doi.org/DOI:10.19080/PBSIJ.2017.08.555727> [Google Scholar](#)
- Tuckman, Bruce W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473–480. [Google Scholar](#)
- Uzun Özer, Bilge R. (2005). *Academic Procrastination: Prevalence, Self-reported reasons, gender difference and it's relation with academic achievement*. Middle East Technical University. [Google Scholar](#)
- Véronneau, Marie Hélène, & Dishion, Thomas J. (2010). Predicting change in early adolescent problem behavior in the middle school years: A mesosystemic perspective on parenting and peer experiences. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38(8), 1125–1137. [Google Scholar](#)
- Walker, Lilly J. Schubert. (2004). *Overcoming the Patterns of Powerlessness That Lead to Procrastination*. [Google Scholar](#)
- Yang, Meng, & Yuzhong, Liu. (2019). Asynchronous filter design for linear switched systems with interval time-varying delays. *IEEE Access*, 7, 140217–140223. [Google Scholar](#)

Copyright holder:

Natasya Yustilira Lubis, Efriyani Djuwita (2022)

First publication right:

Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia

This article is licensed under:

