

Pelatihan Daring untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Selama Pandemi COVID-19 pada Siswa SMP Laki-Laki

(*Online Skills Training to Reduce Academic Procrastination During COVID-19
Pandemics Among Male Junior High School Students*)

Mifta Sugesti* dan Efriyani Djuwita

Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Depok, Indonesia

^{*)}mifta.sugesti@gmail.com

Abstrak

Salah satu cara untuk menekan laju penularan virus COVID-19 adalah dengan memindahkan kegiatan belajar-mengajar di sekolah menjadi pembelajaran jarak jauh (PJJ). Pemberlakuan PJJ, meski memiliki berbagai keuntungan, namun juga mempengaruhi performa akademik siswa, salah satunya perilaku prokrastinasi. Penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah pelatihan daring kelompok berbasis *Cognitive Behavior Therapy* dapat secara efektif mengurangi perilaku prokrastinasi pada siswa, khususnya siswa SMP laki-laki. Terdapat 4 partisipan (usia 12–14 tahun) yang mengikuti pelatihan ini. Pemilihan partisipan secara *accidental sampling*, lalu diseleksi yang memiliki skor *Irrational Procrastination Scale (IPS)* di kategori 'tinggi' untuk dapat mengikuti pelatihan. Mereka mengikuti 7 sesi pelatihan daring yang setiap sesinya berdurasi 50–70 menit. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif quasi-eksperimen dengan pengambilan data dilakukan pada saat *pre-test*, *post-test*, dan *follow up* (sebulan setelah pelatihan selesai dilakukan). Data kemudian dianalisis menggunakan Friedman's Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan kelompok berbasis CBT daring secara signifikan dapat membantu siswa SMP laki-laki mengurangi perilaku prokrastinasi ($\chi^2= 6,53, p < 0,05$).

Kata kunci: prokrastinasi akademik, pelatihan daring kelompok, siswa laki-laki

Abstract

Indonesian government has ordered school to be held remotely through online classes in order to prevent further spread of the coronavirus. Remote learning, despite having many advantages, is also influencing students performance, such as academic procrastination. This research tried to investigate how CBT based group online training could reduce the academic procrastination among male Junior High School students. There were 4 participants (12–14 years old) in this study. Participants were recruited using accidental sampling then screened by their IPS score, only those with high IPS score were allowed to join the training. The training ran for seven sessions, the duration of each session was 50–70 minutes. This study was quantitative quasi experiment, the data of this study were collected during pretest, post-test, and follow up (one month after the training was ended). The data then being analyzed using Friedman's Test. The result indicated that the online group CBT-based training was able to significantly reduce academic procrastination among male Junior High School students during the pandemic.

Keywords: academic procrastination, online group training, male students

PENDAHULUAN

Sebagai upaya untuk mencegah laju penyebaran COVID-19, sejak awal tahun 2020 pemerintah mulai membatasi berbagai aktivitas masyarakat, termasuk pemberlakuan sistem Belajar

Dari Rumah/BDR. Melalui surat edaran nomor 4 tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat Coronavirus Disease (COVID-19) yang dirilis pada 24 Maret 2020, Kemendikbud (2020) mengeluarkan kebijakan satuan pendidikan

untuk melaksanakan kegiatan belajar dari rumah melalui pembelajaran daring/jarak jauh (PJJ). Tujuan dari pelaksanaan PJJ adalah memastikan siswa tetap mendapatkan layanan pendidikan selama masa darurat Covid-19, melindungi masyarakat terdampak buruk Covid-19, mencegah penyebaran dan penularan Covid-19, dan memastikan pemenuhan dukungan psikososial bagi pendidik, peserta didik, dan orang tua.

Meski PJJ memiliki keuntungan sebagai alternatif untuk tetap melanjutkan proses belajar-mengajar sekaligus mencegah penyebaran virus COVID-19 dengan pemanfaatan teknologi, namun terdapat juga 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, sulit meregulasi diri, dan merasa cemas (Suhadianto, dkk., 2020). Di Indonesia, ketidaksiapan ini dapat disebabkan oleh penyebab-penyebab yang dapat dikategorikan dalam dua faktor besar, yaitu eksternal dan internal. Faktor eksternal diantaranya dikarenakan ketidakmerataan fasilitas teknologi penunjang PJJ dan kurangnya keterampilan guru dalam mengajar secara daring (Azzahra, 2020). Adapun terkait faktor internal, salah satunya disebabkan oleh lemahnya kemampuan siswa dalam meregulasi dan mengontrol diri ketika PJJ sehingga memengaruhi performa akademik mereka (Churiyah, Solikhan, Filianti, & Sakdiah, 2020). Kecemasan yang dialami oleh siswa terkait pengerjaan tugas-tugas selama pandemi juga dapat mengarah pada perilaku prokrastinasi akademik (Jia, Jiang, & Lin, 2020). Hal ini terlihat dari penelitian Prasetyaningtias (2020) yang menunjukkan bahwa 60,4% dari 341 siswa mengaku lebih sering menunda mengumpulkan tugas selama PJJ.

Prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku yang terus menjadi kekhawatiran para pendidik karena mempengaruhi performa akademik siswa. Akan tetapi prokrastinasi akademik ini semakin meningkat pada *setting* PJJ karena

berbagai alasan, misalnya karena berkurangnya intensitas interaksi antara siswa dengan guru dan dengan teman (Mohalik & Sahoo, 2020); intensitas melihat laptop yang mempengaruhi kondisi kesehatan; keadaan di rumah yang membuat siswa sulit fokus, serta hambatan dalam bertanya dan berdiskusi dengan guru apabila ada materi yang sulit (Prasetyanto, Rizki, & Sunitiyoso, 2022).

Prokrastinasi adalah penundaan mengerjakan tugas yang dilakukan secara tidak rasional dan disfungsi meski merugikan dan berkonsekuensi negatif (Steel, 2007). Pada konteks akademik, prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda tugas-tugas akademik yang dilakukan secara sengaja (Schraw, Wadkins, & Olafson, 2007). Adapun bentuk-bentuk penundaan tugas akademik dapat termanifestasi dalam perilaku telat mengumpulkan tugas, menunda mengerjakan kuis/tes yang berbatas waktu, dan nilai-nilai kumulatif akademik yang rendah (Balkis, 2011; Ferrari, Keane, Wolfe, & Beck, 1998; Hen & Goroshit, 2014).

Secara umum, terdapat perbedaan prevalensi dan motivasi yang melatarbelakangi perilaku prokrastinasi pada remaja berdasarkan gender. Siswa laki-laki cenderung lebih banyak yang melakukan prokrastinasi dibanding siswa perempuan (Ozer, Demir, & Ferrari, 2009; Ami & Yunianta, 2020). Penelitian Ozer, Demir, dan Ferrari (2009) juga mendapatkan bahwa motivasi prokrastinasi pada siswa laki-laki lebih dikarenakan oleh alasan membangkang, agresi, dan pengambilan risiko; sedangkan pada siswa perempuan, lebih disebabkan oleh rasa malas dan ketakutan akan kegagalan.

Steel dan Ferrari (2013) juga melihat bahwa prokrastinasi umumnya dilakukan oleh individu yang berasal dari kelompok usia muda dan laki-laki. Hal ini disebabkan oleh kontrol, *self esteem*, sifat perfeksionisme, dan regulasi diri yang umumnya rendah pada laki-laki dan belum matang pada anak muda (Steel & Ferrari, 2013; Wazid, Shahnawaz, & Gupta, 2016). Perbedaan prokrastinasi yang lebih tinggi ditemukan pada laki-laki ini terobservasi

lebih signifikan terjadi pada populasi dengan usia yang lebih muda dan masih sekolah (Beutel dkk, 2016). Akan tetapi Ziegler dan Opdenakker (2018) melihat bahwa masih sangat sedikit penelitian yang melihat mengenai perilaku prokrastinasi pada remaja SMP. Padahal, jika perilaku yang negatif ini dapat lebih cepat diidentifikasi dan diintervensi, maka akan lebih baik dalam mencegah berbagai dampak buruk yang dapat ditimbulkan jangka panjang.

Menurut Steel dan König (2006) perilaku prokrastinasi dapat bertahan karena dipengaruhi faktor kognitif dan perilaku, sehingga penggunaan intervensi yang dapat menargetkan pemikiran yang tidak membantu dan variabel yang memengaruhi motivasi menjadi *treatment* yang menjanjikan. Penggunaan intervensi Cognitive Behavior Therapy (CBT) telah diakui sesuai untuk menangani masalah prokrastinasi (Steel, 2007). CBT merupakan intervensi psikologis yang menitikberatkan pada interaksi antara pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang (Stallard, 2002). Intervensi CBT bertujuan untuk meningkatkan *self-awareness*, memfasilitasi pemahaman diri yang lebih baik, dan juga meningkatkan *self-control* dari klien melalui pengembangan keterampilan kognitif dan perilaku yang lebih sesuai (Stallard, 2002). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ozer, Demir, dan Ferrari (2013), terdapat penurunan skor prokrastinasi akademik pada intervensi kelompok berbasis CBT. Para partisipan terbukti menjadi lebih menyadari perasaan, pikiran, dan aksi mereka terkait perilaku prokrastinasi, serta dampak prokrastinasi. Studi meta-analisis yang dilakukan oleh Rozental, dkk. (2018) menunjukkan bahwa terdapat manfaat yang lebih besar pada penggunaan intervensi CBT daripada intervensi psikologi lainnya secara umum pada penanganan prokrastinasi.

Penelitian ini ingin melihat apakah pelatihan kelompok berbasis CBT yang dilakukan secara daring di konteks pandemi dapat membantu menurunkan perilaku prokrastinasi pada remaja laki-laki yang duduk di jenjang SMP. Adapun

modul yang akan digunakan adalah modul “*Put Off Procrastination*” yang dikembangkan oleh *Centre for Clinical Interventions*. Modul ini dipilih karena dalam pengembangannya, konsep-konsep dan strategi-strategi yang digunakan utamanya berdasarkan pada pendekatan CBT (Saulsman & Nathan, 2008). Modul ini awalnya ditargetkan untuk populasi dewasa umum, kemudian dimodifikasi dan disesuaikan dengan tugas perkembangan remaja sehingga dapat dilakukan pada partisipan yang duduk di usia SMP. Modifikasi yang dilakukan adalah dengan menyederhanakan bahasa yang digunakan, adanya penyampaian informasi dalam bentuk gambar dan video, serta memasukkan tema pandemi dalam sesi diskusi.

METODE

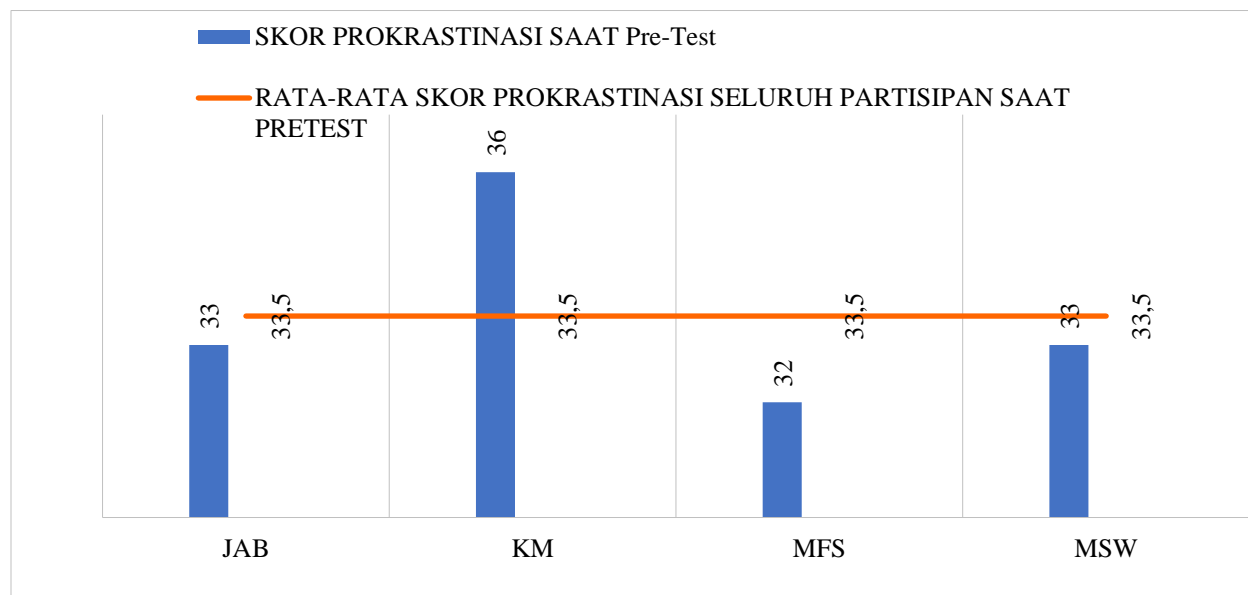
Tujuan pelaksanaan intervensi ini adalah untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada remaja selama melakukan pembelajaran jarak jauh (PJJ) di masa pandemi COVID-19. Terdapat beberapa kriteria partisipan dalam penelitian ini, yaitu (1) berjenis kelamin laki-laki, (2) duduk di jenjang SMP di Indonesia, (3) memiliki akses terhadap perangkat komputer/laptop/tablet serta akses internet, (4) memiliki permasalahan terkait perilaku menunda menyelesaikan tugas (prokrastinasi) akademik selama melaksanakan PJJ.

Peneliti melakukan *screening* untuk memastikan partisipan memiliki permasalahan terkait prokrastinasi akademik dengan menggunakan alat ukur *Irrational Procrastination Scale* (IPS) dibuat oleh Steel (2010) namun telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Prayitno, Saputra, dan Lasmono (2013) dengan nilai validitas internal merujuk pada *koefisien item total correlation* yang berkisar antara 0,49 hingga 0,80 dan nilai reliabilitas yang baik ($r = 0,78$). Namun, sebelum digunakan kepada partisipan *screening*, peneliti kembali melakukan uji keterbacaan kepada 10 remaja siswa-siswi SMP dan SMA. Dari hasil uji keterbacaan, peneliti menemukan ada beberapa butir aitem yang kalimatnya sulit dipahami.

Kemudian, peneliti melakukan penyesuaian aitem pada alat ukur berupa penyederhanaan pernyataan agar lebih dapat dipahami oleh target partisipan, yaitu remaja SMP. Setelah dilakukan penyesuaian kembali kata-kata pada beberapa item, peneliti melakukan *expert judgement* dengan dosen sekaligus psikolog anak dan remaja.

Selanjutnya, peneliti melakukan uji coba skala IPS kepada 40 remaja usia 12-18 tahun. Pada proses uji coba telah diperoleh reliabilitas sebesar 0,8. Berdasarkan Kaplan dan Saccuzzo (2009), alat ukur dengan koefisien reliabilitas yang memiliki rentang diantara 0,7 – 0,8 memiliki konsistensi internal yang cukup baik. Sementara itu, untuk mengukur validitas pada skala ini, PI menggunakan validitas konten berupa *expert judgement* dan validitas internal yang melihat korelasi antar aitem. Hasil analisis menunjukkan bahwa skala ini memiliki nilai korelasi antara 0,251 – 0,750. Nunnally dan Bernstein (1994) menyebutkan bahwa batas *item total correlation* yang disarankan adalah di atas 0,2. Sehingga, dapat dikatakan bahwa alat ukur IPS ini sudah memiliki reliabilitas dan validitas yang baik.

Perekrutan partisipan dilakukan dengan menyebarkan *e-flyer* ke berbagai sosial media seperti *instagram*, *twitter*, ataupun grup *whatsapp* disertai dengan tautan pendaftaran melalui *Google form*. Terdapat 15 siswa SMP laki-laki yang mengisi formulir saat perekrutan. Namun, setelah diseleksi, hanya ada 11 partisipan yang memiliki tingkat prokrastinasi yang tergolong tinggi (skor IPS ≥ 32). Setelah dikonfirmasi ulang untuk kesediaan mengikuti pelatihan daring, peneliti meminta persetujuan orang tua. Setelah proses tersebut, partisipan yang bersedia mengikuti intervensi ini adalah sejumlah 8 orang. Sementara itu, 3 orang lainnya tidak membalas pesan, tidak bersedia menjalani intervensi hingga selesai, dan terkendala waktu. Namun, pada akhirnya, hanya tersisa 4 peserta saja yang secara konstan mengikuti pelatihan dari awal hingga tahap *follow-up* selesai. Seluruh 4 peserta ini (JAB, KM, MFS, dan MSW) adalah siswa laki-laki yang duduk di jenjang SMP dan memiliki rentang usia 12-14 tahun. Berikut adalah nilai IPS partisipan (*pre-test*) yang didapatkan saat *screening*:



Gambar 1. Hasil pengukuran skor prokrastinasi menggunakan IPS saat *pre-test*

Program intervensi untuk menurunkan perilaku menunda tugas akademik dilakukan sebanyak 7 sesi daring, dimana masing-masing sesi berdurasi 50-60 menit. Pelatihan berjalan selama 4 minggu, dengan jadwal dua sesi seminggu. Modul intervensi ini diadaptasi dari modul berbasis CBT berjudul “*Put Off Procrastination*” yang dikembangkan oleh *Centre for Clinical Intervention* (Saulsman & Nathan, 2008). Adapun rincian per-sesi adalah sebagai berikut:

1. Sesi pertama (60 menit) berfokus menjalin *rapport* antara peneliti dengan peserta maupun antar peserta. Peneliti juga menjelaskan rencana intervensi secara keseluruhan, menentukan target perilaku prokrastinasi akademik setiap peserta yang ingin diubah, dan mengidentifikasi bentuk-bentuk distraksi yang sering digunakan peserta dalam melakukan prokrastinasi.
2. Sesi kedua (60 menit) berfokus pada mengidentifikasi pikiran-pikiran distortif pada masing-masing peserta yang sering menjadi latar belakang terjadinya prokrastinasi.
3. Sesi ketiga (60 menit) berfokus pada memahami bagaimana siklus perilaku prokrastinasi dapat terjadi. Peserta diminta untuk memetakan bagaimana pikiran/kepercayaan yang terdistorsi mampu memengaruhi perasaan dan perilaku menunda. Masing-masing peserta diajak reflektif untuk memahami bahwa penundaan tugas mengalami sebuah proses.
4. Sesi keempat (60 menit) berfokus pada bagaimana partisipan dapat merubah pikiran-pikiran distortif yang sering menyebabkan prokrastinasi menjadi pikiran-pikiran yang lebih sehat. Termasuk di dalamnya mengubah suara-suara bathin (*inner voice*) yang negative menjadi yang berisi motivasi diri.
5. Sesi kelima (70 menit) berfokus pada pemberian strategi-strategi praktis yang dapat diadopsi peserta pelatihan agar dapat lebih produktif. Peserta juga diminta untuk mencatat pengalamannya dalam mengaplikasikan strategi-strategi ini ke dalam jurnal yang diunggah ke google drive peserta.

6. Sesi keenam (60 menit) fokus kepada latihan agar partisipan memahami berbagai konsekuensi baik yang positif maupun negative dari perilaku prokrastinasi. Selain itu, partisipan juga diberikan pembekalan dalam menghadapi perasaan tidak nyaman dan *distress* saat mulai harus mengerjakan tugas. Teknik-teknik yang diajarkan untuk menghadapi rasa tidak nyaman adalah dengan pengaplikasian prinsip-prinsip *mindfulness*.
7. Sesi ketujuh (40 menit) berfokus pada mengulas kembali seluruh materi yang telah disampaikan pada sesi 1 hingga 6. Berdiskusi mengenai progress dan dampak pelatihan terhadap kehidupan peserta sehari-hari. Serta sesi penutup pelatihan.

HASIL

Seluruh partisipan yang ikut dalam pelatihan ini memiliki skor *pre-test* IPS di rentang 32-36, yang menggambarkan bahwa mereka memiliki tendensi melakukan prokrastinasi di kategori tinggi berdasarkan skala IPS. Adapun gambaran masalah prokrastinasi di masa pandemi pada setiap partisipan adalah sebagai berikut:

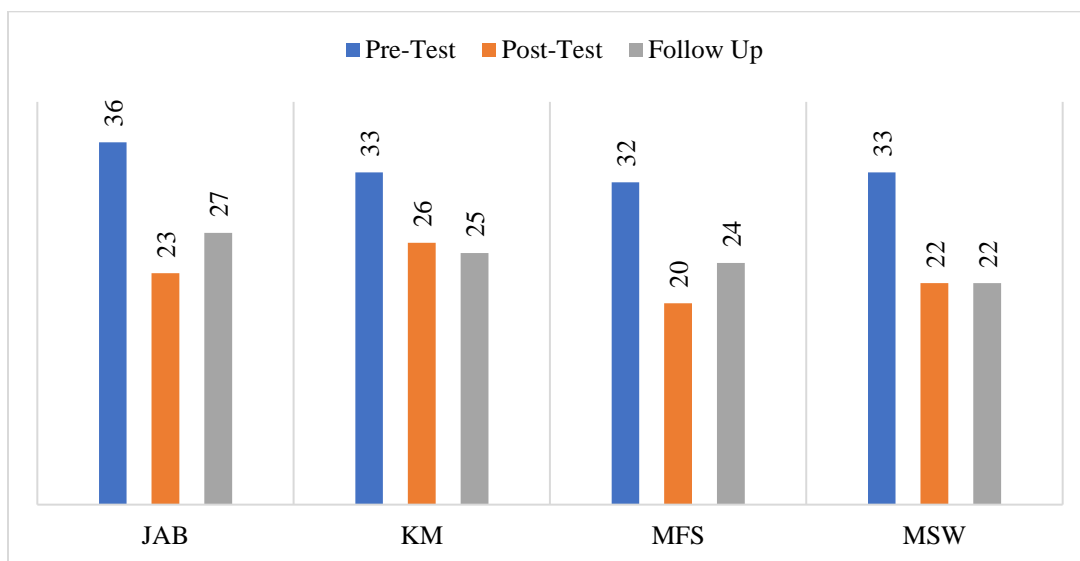
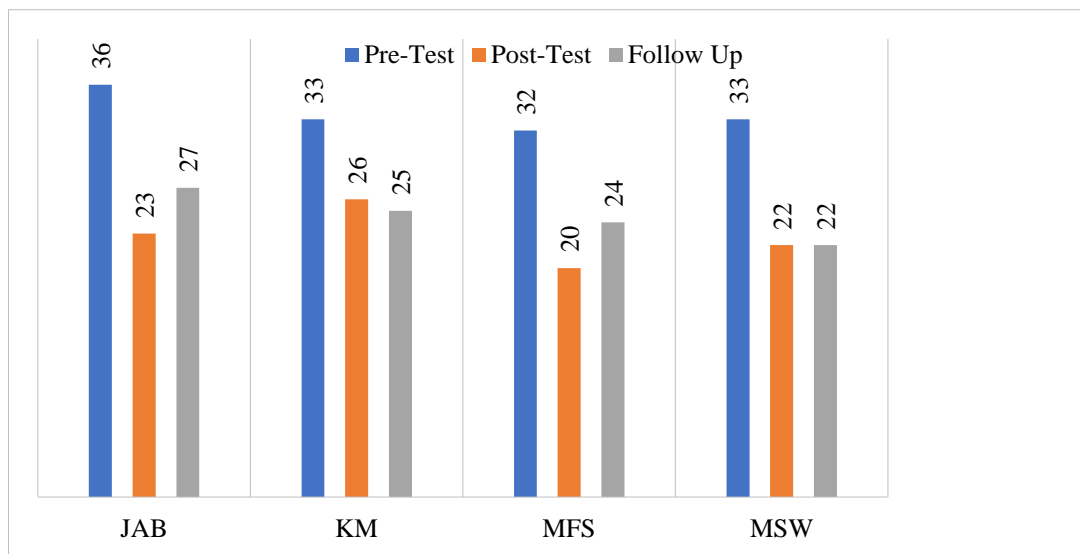
1. JAB (14 tahun), menunda belajar untuk ulangan dan mengerjakan tugas, khususnya mata pelajaran Matematika. Perilaku menunda ini mulai mengganggu nilai sekolah dan menyebabkan kecemasan. JAB merasa PJJ membuat kegiatan belajar sekolah terasa tidak nyata, hanya terasa seperti les daring, sehingga membuatnya kurang serius dan kurang termotivasi.
2. KM (12 tahun), beberapa kali tidak mengumpulkan tugas selama PJJ karena prokrastinasi sehingga mendapat teguran guru. Guru juga telah menegur orangtua KM. Sebelum pandemi, KM sudah memiliki rasa inferior dan takut akan kegagalan. PJJ membuat perasaan rendah diri pada KM semakin menonjol yang membuatnya tidak merasa bisa mengerjakan tugas-tugasnya dan prokrastinasi.
3. MFS (14 tahun), selama PJJ menjadi sulit mengabaikan distraksi dalam belajar dan

mengerjakan tugas. Tendensi perfeksionis pada MFS juga memperburuk prokrastinasi karena ada gap yang besar antara merencanakan pengerjaan tugas yang ideal dengan aksi nyata. Nilai-nilai MFS menurun, meski masih di atas standard kelulusan. Hal ini menyebabkan perasaan tidak puas pada diri.

4. MSW (13 tahun), sebenarnya sudah memiliki masalah prokrastinasi sebelum pandemi, namun keadaannya semakin memburuk di saat PJJ.

MSW hampir selalu mengerjakan semua tugas sekolahnya mendekati tenggat. MSW menjadi sering remedial dan semakin merasa tidak termotivasi.

Setelah mengikuti pelatihan daring, seluruh peserta kembali diukur menggunakan IPS. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu tepat di saat pelatihan selesai (*post-test*) dan 1 bulan setelah pelatihan selesai (*follow up*). Hasilnya terlihat sebagai berikut:



Gambar 2. Perbandingan skor IPS saat *pre-test*, *post-test*, dan *follow up*

Tabel 1. Hasil Analisis Friedman’s Test

	Mean			χ^2	p
	Pretest	Posttest	Follow-up		
IPS	3,00	1,38	1,63	6,533	0,038

Data pengukuran IPS saat pre-test, post-test, dan *follow up* pada ke-empat partisipan juga dianalisis menggunakan metode *Friedman’s Test* melalui aplikasi SPSS (Tabel 1). Hasilnya menunjukkan adanya perbedaan skor IPS yang mengindikasikan perubahan perilaku prokrastinasi

pada partisipan yang signifikan pada saat sebelum, sesaat setelah, dan sebulan setelah menjalani pelatihan daring, $\chi^2(2) = 6,53, p < 0,05$.

Adapun secara deskriptif, perbedaan perilaku prokrastinasi pada partisipan pada saat pre-test dan post-test dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Perbedaan Perilaku Prokrastinasi Partisipan Pada Saat *Pre-Test* Dan *Post-Test*

Inisial	Perilaku Mengerjakan Tugas (Pre-Test)	Perilaku Mengerjakan Tugas (Post-Test)
KM	Tidak percaya diri, tidak berani mencoba, membutuhkan waktu yang lama untuk menyelesaikan satu tugas, jika merasa sulit biasanya langsung beralih bermain video/menonton	Menyadari bahwa ia membutuhkan waktu yang lama untuk menyelesaikan tugas, sehingga membuat strategi perencanaan waktu dan menyicil dalam pengerjaan tugas. Jika merasa distress, merasa tidak mampu, maupun sulit, KM tidak langsung meninggalkan tugasnya dan beralih bermain game, melainkan pelan-pelan menarik nafas dan menyadari ketidaknyamanannya.
JAB	Ketika mengerjakan tugas merasa butuh dalam keadaan yang baik, mood bagus, tidak lelah, dan merasa harus termotivasi. Sehingga, dalam menunggu semua syarat itu terwujud, JAB sering menunda tugas dan membuang waktu secara tidak produktif.	Tidak menunggu motivasi datang dari luar, melainkan dari diri sendiri. JAB menuliskan berbagai kalimat motivasi di berbagai tempat yang sering dilihat saat arus mengerjakan tugas seperti di cermin, meja belajar, layar HP, dsb.
MFS	Perfeksionis, cenderung lebih sering membayangkan rencana mengerjakan tugas yang sempurna tapi tidak dieksekusi. MFS juga lebih menyukai mata pelajaran Sejarah dan sering mengabaikan tugas-tugas dari mata pelajaran lainnya. Menunda tugas dengan cara menonton dan membaca buku sejarah.	<ul style="list-style-type: none"> - Mulai mengurangi durasi dan frekuensi menonton Channel Sejarah, khususnya bila sedang memiliki tugas sekolah. - Mengalokasikan waktu khusus untuk mengerjakan beberapa tugas sekaligus, biar lebih dapat istirahat dengan tenang setelahnya. - Berhenti merencanakan mengerjakan tugas yang sempurna, mulai mengerjakan saja dulu.
MSW	Mengutamakan kesenangan dan hiburan diri dibanding meg, tidak termotivasi untuk berprestasi, impulsif.	<ul style="list-style-type: none"> - Mengurangi frekuensi bermain game, membuat jadwal khusus dalam bermain game - Mengubah strategi, jika dulu lebih mengutamakan bermain game sebelum mengerjakan tugas, sekarang urutannya dibalik. - Meminta keluarga, khususnya Ibu untuk lebih mengingatkan dirinya jika sudah mulai kebanyakan main <i>game</i>.

DISKUSI

Program pelatihan kelompok secara daring untuk menurunkan prokrastinasi akademik ini secara umum telah berhasil. Dilihat dari perbandingan secara kuantitatif antara skor IPS saat *screening* dengan skor IPS saat *post-test* dan *follow up*, terdapat penurunan tingkat skor IPS pada seluruh peserta pelatihan. Penurunan skor ini mengindikasikan bahwa seluruh peserta pelatihan memiliki tendensi yang lebih rendah dalam melakukan prokrastinasi akademik setelah mengikuti pelatihan. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi CBT dapat dilakukan secara efektif melalui daring pada konteks tertentu yang tidak memungkinkan untuk melakukan sesi tatap muka seperti pada saat pandemi. Selain itu, beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa untuk masalah prokrastinasi, CBT lebih efektif dilakukan dalam setting kelompok dibanding diberikan secara individu (Ozer, Demir, & Ferrari, 2013; Rozental, dkk., 2018). CBT dalam setting kelompok memberikan dukungan mutual dari sesama peserta (Ozer, Demir, & Ferrari, 2013) dan mendapat umpan balik tidak hanya dari fasilitator pelatihan namun juga dari sesama peserta yang memiliki masalah serupa (Corey & Corey, 1997). Pada pelatihan daring ini, menjalani 7 sesi di dalam kelompok membuat setidaknya JAB dan MFS merasa tidak sendirian dan semakin termotivasi untuk berubah.

Skor *post-test* seluruh peserta terlihat menurun dibanding dengan saat *pre-test*, dari yang di awal seluruhnya berada di kategori “tinggi”, turun menjadi berada di kategori “rendah” hingga “sedang” sesaat setelah mengikuti pelatihan. Namun pada saat *follow up* sebulan setelah pelatihan, terlihat JAB dan MFS mengalami kenaikan 4 poin dibanding dengan saat *post-test*, KM mengalami penurunan 1 poin, sedangkan MSW tidak mengalami perubahan skor antara *post-test* dengan *follow up*. Meski mengalami variasi perubahan skor pada saat *follow up*, namun seluruh peserta masih kategori “rendah” dan “sedang”.

Perubahan skor rata-rata kelompok dari saat *post-test* ke *follow up* tidak cukup signifikan sehingga dapat dikatakan bahwa penurunan perilaku prokrastinasi terbilang stabil setelah 1 bulan menyelesaikan pelatihan. Hal ini sejalan dengan studi meta-analisis van Eerde dan Klingsieck (2018) yang menemukan bahwa perilaku prokrastinasi yang menurun setelah intervensi cenderung stabil dan tidak kembali mengalami kenaikan hingga ke level sebelum menjalani intervensi.

Grunschel, Patrzek, dan Fries (2013) memetakan setidaknya perilaku prokrastinasi disebabkan oleh kombinasi antara faktor internal dan eksternal. Peneliti menyadari bahwa kombinasi kedua faktor ini turut memiliki andil pada seluruh peserta pelatihan. Faktor internal lebih dipengaruhi oleh karakteristik individu. Misalnya, pada KM, karakteristik individunya adalah merasa inferior dan *self-esteem* yang rendah sehingga merasa takut gagal sebelum mulai mengerjakan tugas-tugas akademiknya; pada JAB, perilaku prokrastinasi lebih dilakukan karena merasa lelah dan menunggu mendapatkan motivasi sebelum mengerjakan tugas, ia mengaku lebih mudah bekerja jika dilakukan bersama teman atau di sekolah; pada MFS, karena memiliki tendensi perfeksionis dan membayangkan mengerjakan tugasnya secara sempurna sehingga ada jarak/gap antara keinginan dengan aksi nyata; sedangkan pada MSW, karena impulsif dan kontrol diri yang tidak sehat sehingga lebih mengedepankan kesenangan dibanding melakukan tugas yang menjadi tanggung jawabnya.

Berbagai faktor internal di atas juga diperburuk oleh situasi eksternal yaitu: a) karakteristik tugas, bahwa ada mata pelajaran tertentu yang membuat peserta menunda mengerjakan tugasnya karena dipersepsikan sulit dan tidak menyenangkan; b) faktor sosio-demografis seperti kebijakan PJJ yang menyebabkan para peserta merasa semakin tidak termotivasi dan menganggap kegiatan sekolah kurang serius karena dilakukan secara jarak jauh. Hal ini diungkapkan oleh seluruh peserta pelatihan.

Selain itu, faktor perkembangan sosial lainnya yang berpengaruh adalah banyaknya pilihan hiburan yang dapat diakses instan dari rumah saat ini, seperti *youtube* dan video-games, yang dapat menjadi distraksi terbesar saat harus mengerjakan tugas di rumah. Temuan di atas juga sejalan dengan Steel (2007) yang mengidentifikasi faktor utama yang mempengaruhi prokrastinasi di antaranya adalah faktor lingkungan/eksternal, karakteristik individu, dampak/hasil, serta faktor demografis.

CBT umumnya menargetkan berbagai *cognitive distortion* dan mengajak klien untuk sama-sama mengubahnya menjadi sesuatu yang lebih sehat (Dryden, 2009). KM, misalnya, yang melakukan prokrastinasi karena berpikir bahwa, “saya tidak mampu / saya tidak paham”, menjadi lebih berani mencoba setelah mengikuti sesi ke-6 yang mengajak peserta untuk menyesuaikan cara berpikir/prinsipnya yang tidak membantu. Setelah mengikuti sesi ke-6, KM menjadi lebih berani mencoba hal yang baru, menjadi lebih berani untuk berusaha mengerjakan tugasnya meski merasa kurang paham. KM bahkan mengalami penurunan skor *follow up* dibanding dari saat post-test. Hal ini sejalan dengan Beck (2005) yang coba memetakan masalah terkait kekuatan, kesuksesan, serta performa lalu menemukan pola bahwa perasaan putus asa berakar dari pemikiran bahwa ‘saya tidak mampu, saya inferior, dsb’. Jadi, dengan CBT, KM mampu mengidentifikasi pemikiran terdistorsi yang ia miliki, menyadarinya, dan berusaha mengubahnya dengan pemikiran lain yang lebih sehat.

Secara umum, pelatihan ini menunjukkan hasil yang positif. Namun, tetap tidak luput dari beberapa limitasi. Pelatihan ini dilakukan setelah ujian akhir semester, menjelang libur natal dan libur akhir tahun, sehingga kegiatan akademik siswa sudah tidak terlalu padat. Penelitian selanjutnya disarankan agar dilakukan ketika pertengahan semester dimana kegiatan akademik siswa sedang padat sehingga lebih dapat merekam secara optimal mengenai bagaimana dinamika siswa dalam menerapkan berbagai hal yang dipelajari dalam pelatihan. Selain itu, meski sudah dianjurkan agar

seluruh peserta mengaktifkan kamera saat pelatihan, namun KM selalu izin untuk mematikan fitur kamera dengan alasan malu dan tidak nyaman. Hal ini membuat data observasi visual mengenai KM menjadi sangat terbatas. Meski begitu, KM tetap mengikuti seluruh sesi pelatihan hingga selesai, mengerjakan lembar kerja, dan ikut berdiskusi selama sesi. Limitasi lainnya merupakan kendala teknis seperti stabilitas jaringan internet partisipan yang sempat beberapa kali mengalami gangguan.

SIMPULAN

Program pelatihan kelompok berbasis CBT yang dilakukan secara daring untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada remaja ini dapat dikatakan efektif, khususnya pada remaja laki-laki SMP. Peserta terlihat mengalami penurunan skor IPS setelah menjalani 7 sesi pelatihan daring yang mengindikasikan bahwa ada tendensi perubahan perilaku prokrastinasi pada peserta.

DAFTAR PUSTAKA

- Ami, D. E. S., & Yuniarta, T. N. H. (2020). Profil Karakter Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP dalam Pembelajaran Matematika. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(1), 414-423.
- Azzahra, N. F. (2020). *Addressing distance learning barriers in Indonesia amid the Covid-19 pandemic* (No. 2). Policy Brief – Centre for Indonesian Policy Studies. Retrieved from <https://www.econstor.eu/bitstream/10419/249436/1/CIPS-PB02.pdf>
- Balkis, M. (2011). Academic efficacy as a mediator and moderator variable in the relationship between academic procrastination and academic achievement. *Eurasian Journal of Educational Research*, 45, 1-16. Retrieved from <https://ejer.com.tr/academic-efficacy-as-a-mediator-and-moderator-variable-in-the-relationship-between-academic-procrastination-and-academic-achievement/>

- Beutel ME, Klein EM, Aufenanger S, Brähler E, Dreier M, Müller KW, dkk. (2016) Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range – A German Representative Community Study. *PLoS ONE* 11(2): e0148054. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0148054>
- Churiyah, M., Solikhan, S., Filianti, F., & Sakdiah, Dewi A. (2020). Indonesia Education Readiness Conducting Distance Learning in Covid-19 Pandemic Situation. *International Journal of Multi Cultural and Multi Religious Understanding*. Volume 7. Number 6. <http://doi: 10.18415/ijmmu.v7i6.1833>
- Corey, M. S., & Corey, G. (1997). *Groups: Process and practice*. Monterey: Brooks/Cole Publishing Company
- Dryden, W. (2009). The importance of choice in therapy: From the perspective of a, hopefully flexible, CBT practitioner. *European Journal of Psychotherapy, Counselling and Health*, 11(3), 311-322.
- Ferrari, J. R., Keane, S. M., Wolfe, R. N., & Beck, B. L. (1998). The antecedents and consequences of academic excuse-making: Examining individual differences in procrastination. *Research in higher education*, 39(2), 199-215. <https://doi.org/10.1023/A:1018768715586>
- Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2013). Exploring reasons and consequences of academic procrastination: An interview study. *European Journal of Psychology of Education*, 28(3), 841-861. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0143-4>
- Hen, M., & Goroshit, M. (2014). Academic self-efficacy, emotional intelligence, GPA and academic procrastination in higher education. *Eurasian Journal of Social Sciences*, 2(1), 1-10. Retrieved from <https://ideas.repec.org/a/ejn/ejssjr/v2y2014i1p1-10.html>
- Jia, J., Jiang, Q., & Lin, X. H. (2020). Academic anxiety and self-handicapping among medical students during the COVID-19 pandemic: A moderated mediation model. Research Square, 1–22. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-77015/v1>
- Kaplan, R. M. & Saccuzzo, D.P. (2009). *Psychological testing: Principles, applications, and issues*. Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning.
- Kemendikbud. (2020). Surat edaran mendikbud no 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran corona virus disease (covid- 1 9). Retrieved from <https://pusdiklat.kemdikbud.go.id/surat-edaran-mendikbud-no-4-tahun-2020-tentang-pelaksanaan-kebijakan-pendidikan-dalam-masa-darurat-penyebaran-corona-virus-disease-covid-1-9/>
- Mohalik, R., & Sahoo, S. (2020). E-Readiness and Perception of Student Teachers toward Online Learning in the Midst of COVID-19 Pandemic. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3666914>
- Nunnally & Bernstein, I.H. (1994). *Psychometric Theory 3rd ed*. New York: McGraw Hill.
- Ozer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2013). Reducing academic procrastination through a group treatment program: A pilot study. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 31(3), 127-135. <https://doi.org/10.1007/s10942-013-0165-0>
- Ozer, 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/10.3200/SOC P. 149.2. 241-257>
- Prasetyaningtyas, S. (2020). Pelaksanaan Belajar Dari Rumah (BDR) secara 11 Online selama Darurat Covid-19 di SMPN 1 Semin. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 5(1), 86–94
- Prasetyanto, D., Rizki, M., & Sunitiyoso, Y. (2022). Online learning participation intention after COVID-19 pandemic in Indonesia: do

- students still make trips for online class?. *Sustainability*, *14*(4), 1982.
- Prayitno, G. E., Siaputra, I. B., & Lasmono, H. K. (2013). Validasi alat ukur irrational procrastination scale (IPS). *Calyptra*, *2*(1), 1-7.
- Rozental, A., Bennett, S., Forsström, D., Ebert, D. D., Shafran, R., Andersson, G., & Carlbring, P. (2018). Targeting procrastination using psychological treatments: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*, *9*, 1588
- Rozental, A., Forsell, E., Svensson, A., Andersson, G., & Carlbring, P. (2015). Internet-based cognitive—behavior therapy for procrastination: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *83*(4), 808. [https://doi.org /10.1037/ccp0000023](https://doi.org/10.1037/ccp0000023).
- Saulsman, L., & Nathan, P. (2008). Put Off Procrastinating. *Perth, Western Australia: Centre for Clinical Intervention*. Diakses pada 10 September 2020 melalui <https://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Procrastination>
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: a grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational psychology*, *99*(1), 12. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.99.1.12>
- Stallard, P. (2002). Cognitive behaviour therapy with children and young people: A selective review of key issues. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, *30*(3), 297–309. <https://doi.org/10.1017/S1352465802003053>
- Steel, P., & Ferrari, J. (2013). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, *27*(1), 51-58. [https://doi.org /10.1002/per.1851](https://doi.org/10.1002/per.1851)
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist?. *Personality and Individual Differences*, *48*(8), 926-934. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.025>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quint essential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, *133*(1),65. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P., & König, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of management review*, *31*(4),889-913.<https://doi.org/10.2307/20159257>
- Suhadianto., Arifiana, I. Y., Rahmawati, H., Hanurawan, F., & Eva, N. (2020). Stop Academic Procrastination During Covid 19: Academic Procrastination Reduces Subjective Well-Being. *KnE Social Sciences*, *4*(15), 312–325. [https://doi.org/ 10.18502/kss.v4i15.8220](https://doi.org/10.18502/kss.v4i15.8220)
- van Eerde, W., & Klingsieck, K. B. (2018). Overcoming procrastination? A meta-analysis of intervention studies. *Educational Research Review*, *25*, 73-85.
- Wazid, S. W., Shahnawaz, M. G., & Gupta, D. (2016). Procrastination among students: The role of gender, perfectionism and self-esteem. *The Indian journal of social work*, *77*(2), 191-210. Retrieved from <https://journals.tiss.edu/ijsw/index.php/ijsw/article/view/6>
- Ziegler, N., & Opdenakker, M. C. (2018). The development of academic procrastination in first-year secondary education students: The link with metacognitive self-regulation, self-efficacy, and effort regulation. *Learning and Individual Differences*, *64*, 71-82. [https://doi.org /10.1016/j.lindif.2018.04.009](https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.04.009)

Naskah masuk: 2022 September 21

Naskah diterima: 2022 Desember 17

Lampiran

Skala Irrational Procrastination Scale (IPS)

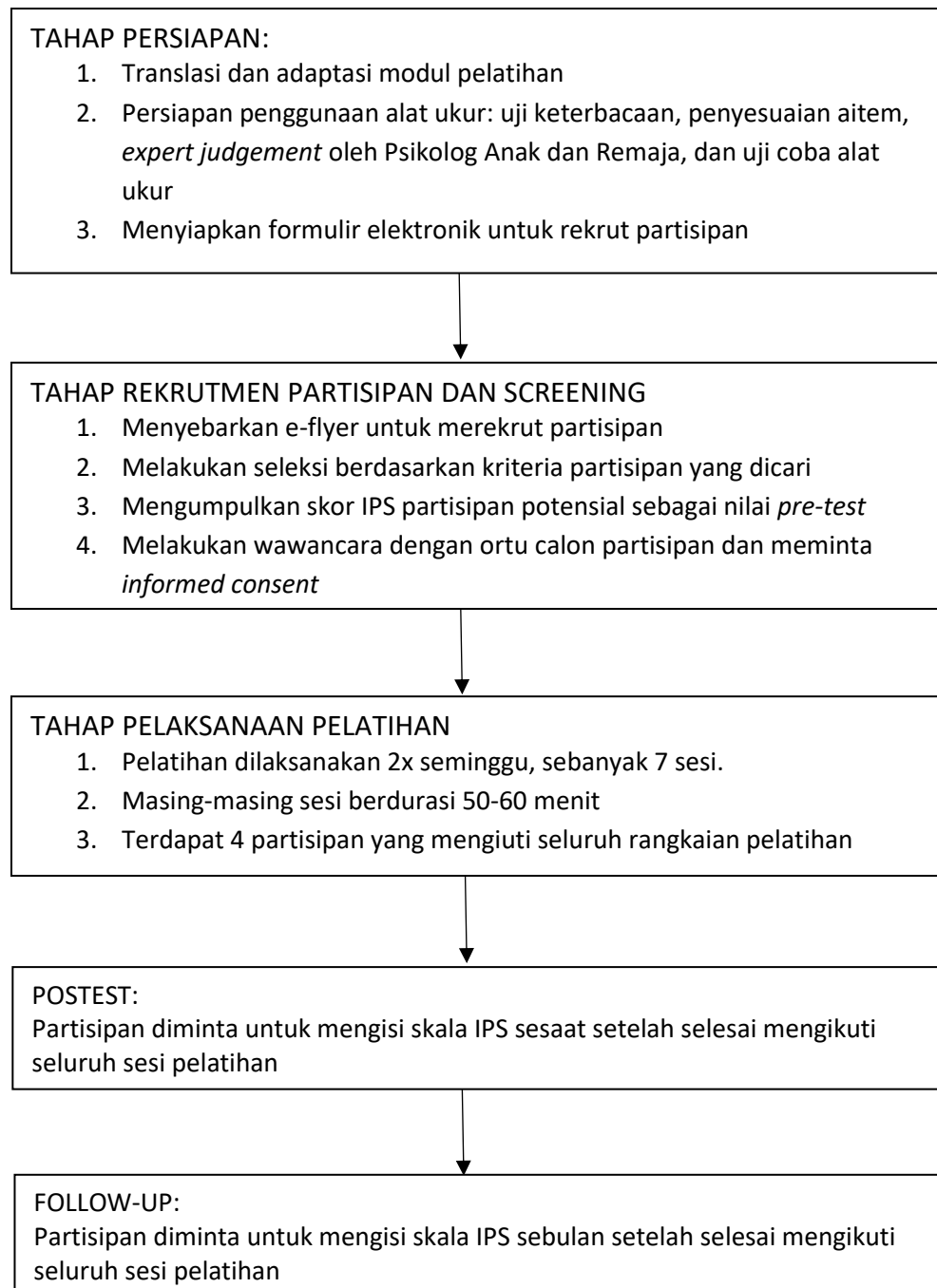
Berikut ini terdapat sejumlah hal yang mungkin terjadi di diri kamu. Isilah setiap pernyataan di bawah ini yang sesuai dengan keadaanmu.

Terdapat 5 pilihan jawaban, yaitu:

- 1 = Sangat Jarang
- 2 = Jarang
- 3 = Kadang-kadang
- 4 = Sering
- 5 = Sangat Sering

No	Pernyataan	1	2	3	4	5
1	Saya menunda tugas-tugas melebihi apa yang seharusnya					
2	Saya melakukan tugas-tugas ketika saya yakin tugas tersebut harus diselesaikan					
3	Saya sering menyesal tidak mengerjakan tugas lebih cepat.					
4	Ada hal-hal dalam hidup yang saya tunda, meskipun saya tahu seharusnya tidak boleh ditunda.					
5	Jika ada tugas yang harus saya selesaikan, akan saya selesaikan sebelum mengerjakan tugas lain yang tidak terlalu penting					
6	Saya menunda tugas begitu lama sehingga saya merasa tidak nyaman atau terganggu.					
7	Pada akhir hari, saya tahu seharusnya saya bisa menggunakan waktu dengan lebih baik.					
8	Saya menghabiskan waktu saya dengan bijaksana.					
9	Ketika saya harus melakukan suatu tugas, saya malah melakukan tugas yang lain.					

Sumber: Prayitno, Siaputra, & Lasmono, 2013, 1-7.



Bagan 1. Alur Penelitian

Sumber: Peneliti