

Vol. 1, No. 2, Oktober 2020

ISSN: 2722-5453 (p); 2722-5461 (e)

ACADEMIC JOURNAL OF PSYCHOLOGY AND COUNSELING

ACADEMIC JOURNAL OF PSYCHOLOGY AND COUNSELING

Editorial Team:

Editor in-Chief

Kholilurrahman, IAIN Surakarta, Central Java

Managing Editor

Lintang Seira Putri, IAIN Surakarta, Central Java

Editor

Alfin Miftahul Khairi, IAIN Surakarta, Central Java
Athia Tamyizatun Nisa, IAIN Surakarta, Central Java

Reviewer

Lukman Harahap, IAIN Surakarta, Central Java
Retno Pangestuti, IAIN Surakarta, Central Java
Ahmad Saifuddin, IAIN Surakarta, Central Java
Dhestia Religia Mujahid, IAIN Surakarta, Central Java

Alamat Redaksi:

Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Surakarta.
Jl. Pandawa No. 1, Pucangan, Kartasura, Jawa Tengah, 57168
Phone: +62271-781516, Fax: +62271-782774.
email: jurnal.ajpc@gmail.com
<http://ejournal.iainsurakarta.ac.id/index.php/ajpc/index>

ACADEMIC JOURNAL OF PSYCHOLOGY AND COUNSELING

Daftar Isi

Konsep <i>Narima Ing Pandum</i> dalam Penerimaan Diri Lansia Jawa <i>Lintang Seira Putri</i>	77-94
Problematika Bimbingan dan Konseling Bidang Spiritual Peserta Didik SMA: A Systematic Literature Review (SLR) <i>Ma'rifatin Indah Kholili, Dinda Kamalia Mutiara Dewi, Kus Puji Santosa Edo Widiyantaka, Rizqi Khanifah</i>	95-110
Intervensi Teknik Biblioterapi dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik <i>Athia Tamyizatun Nisa</i>	111-120
Analisis Pola Perilaku Pacaran pada Remaja <i>Anitsnaini Sirojammuniro</i>	121-138
Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Interaksi Sosial pada Anak Tuna Rungu di Yayasan Adi Nugraha Boyolali <i>Insulistyani Fajar Harini</i>	139-156
<i>Author Guideline</i>	263



INTERVENSI TEKNIK BIBLIOTERAPI DALAM MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK

Athia Tamyizatun Nisa
IAIN Surakarta

Keywords:
biblioterapi;
academic
procrastination

Abstract

Academic procrastination is related to the tendency to procrastinate and waste time before collection limits associated with school academic activities. Based on the cognitive theory of procrastination behavior caused by cognitive distortions, it is necessary to make efforts to reconstruct the procrastinator's cognitive behavior. It is believed that a behavioral cognitive approach can be applied to manage procrastination and produce substantial improvements. In particular, the technique used is bibliotherapy. The aim of the study was to examine the effectiveness of bibliotherapy techniques in reducing academic procrastination. Implementation of the intervention using the group counseling setting. This study used a pretest-posttest randomized experimental design. Involving the subject as many as 7 class VIII students who were selected purposively. The main instrument used is the Academic Procrastination Scale (APS). Data were analyzed using the Wilcoxon signed rank test statistical test. The results showed that bibliotherapy techniques were effective in reducing academic procrastination of students at Al Abidin Islamic Junior High School, Surakarta.

Kata kunci:
biblioterapi;
prokrastinasi
akademik

Abstrak

Prokrastinasi akademik berkaitan dengan kecenderungan untuk menunda dan membuang-buang waktu sebelum batas pengumpulan yang terkait dengan kegiatan akademik sekolah. Berdasarkan teori kognitif perilaku prokrastinasi disebabkan oleh adanya distorsi kognitif, maka perlu adanya usaha dalam merekonstruksi kognitif pelaku prokrastinator. Pendekatan kognitif perilaku diyakini dapat diterapkan untuk mengelola prokrastinasi serta menghasilkan perbaikan substansial. Secara khusus teknik

yang digunakan adalah biblioterapi. Tujuan dari penelitian adalah untuk menguji keefektifan teknik biblioterapi dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Pelaksanaan intervensi menggunakan setting konseling kelompok. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen randomized pretest-posttest. Melibatkan subjek sebanyak 7 peserta didik kelas VIII yang dipilih secara purposive. Instrumen utama yang digunakan adalah Academic Procrastination Scale (APS). Data dianalisis dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon signed rank test. Hasil penelitian menunjukkan teknik biblioterapi efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik SMP Islam Al Abidin Surakarta

PENDAHULUAN

Minat dalam menyelesaikan tugas menjadi faktor yang berpengaruh dalam prestasi peserta didik (Peters, 2004: 38). Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik yang mampu menyelesaikan tugas akan memiliki prestasi yang baik. Peserta didik yang memiliki motivasi dan keterlibatan yang tinggi dalam belajar secara konsisten berpengaruh pada penurunan angka putus sekolah dan tingkat peningkatan keberhasilan peserta didik (Brewster, C & Fager, 2000: 4). Selain itu Clare, S., et.al (2000: 517) menjelaskan bahwa peserta didik dengan perilaku lalai atau gagal menyelesaikan tugas merupakan perilaku yang tidak dikehendaki sebagai seorang pelajar.

Kondisi yang berbeda ditunjukkan oleh sebagian peserta didik yang dalam proses penyelesaian tugas sekolah. Peserta didik sering kali mengerjakan saat mendekati waktu pengumpulan dan akhirnya menyelesaikan dengan tergesa-gesa sehingga hasil tidak maksimal. Peserta didik lebih banyak melakukan kegiatan yang sia-sia untuk menunda menyelesaikan tanggung jawab akademik. Perilaku menunda disebut dengan prokrastinasi, sedangkan pelakunya disebut prokrastinator. Prokrastinasi yang berkaitan dengan tugas sekolah sebagai peserta didik disebut prokrastinasi akademik. Seperti yang diungkapkan (McCloskey, 2011: 3) bahwa prokrastinasi akademik

adalah kecenderungan untuk menunda kegiatan atau perilaku yang terkait dengan sekolah. Prokrastinasi akademik dapat terjadi pada berbagai usia dan jenjang pendidikan.

Tice dan DeWall (2007: 705) menjelaskan prokrastinasi sebagai membuang-buang waktu sebelum batas pengumpulan. Kecenderungan untuk prokrastinasi melibatkan penghentian pekerjaan yang harus diselesaikan untuk mencapai suatu tujuan, seperti memilih untuk menonton televisi dari pada bekerja menghasilkan sebuah karya. Burka dan Yuen (2008: 316) menjelaskan bahwa prokrastinasi akan berakibat pada kegagalan akademik, stress, krisis rasa bersalah, kehilangan produktifitas, dan penolakan sosial. Selanjutnya Cahill (2013) menyimpulkan bahwa prokrastinasi memiliki hubungan positif dengan stres yang dirasakan. Artinya bahwa prokrastinator sangat mungkin mengalami stress. Begitu juga bagi peserta didik yang melakukan prokrastinasi dapat berpeluang mengalami stress. Namun hal berbeda diungkapkan oleh Cunha (dalam Clegg dan Bailey 2008: 1307) bahwa prokrastinasi dapat menjadi solusi untuk menimbulkan tantangan dalam tugas yang membosankan dengan meningkatkan tekanan waktu. Dapat berfungsi sebagai perlindungan diri sementara untuk tugas atau situasi yang terlalu sulit, atau bahkan strategi untuk meningkatkan kinerja dalam tugas-tugas kreatif atau sangat kompleks dengan mencari informasi tambahan atau wawasan yang diperlukan. Prokrastinasi dapat memberikan waktu tambahan untuk tujuan tersebut.

Beberapa penelitian terkait menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik banyak terjadi. Ellis dan Knaus (dalam Konca dan Semiz, 2009) mengklaim bahwa 80%-95% dari peserta didik terlibat dalam penundaan, kemudian Day, et.al (dalam Konca dan Semiz, 2009) menambahkan sekitar 50% melakukan penundaan secara konsisten. Penelitian lain dari Khan, et al. (2014) menyimpulkan bahwa peserta didik disekolah lebih cenderung melakukan penundaan dari pada mahasiswa. Kemudian Ozer, Demir, dan Ferrari (2009: 214)

menjelaskan bahwa 52% peserta didik di Turki sering melakukan prokrastinasi akademik. Lebih rincinya bahwa peserta didik laki-laki dilaporkan lebih sering melakukan prokrastinasi dari pada peserta didik perempuan. Asri, et al (2017) menyebutkan bahwa 53,2% peserta didik mengalami penundaan akademik dalam belajar matematika. Beberapa bukti penelitian terdahulu membuktikan bahwa prokrastinasi sangat sering dilakukan oleh peserta didik sehingga hal tersebut memerlukan penanganan yang serius.

Teknik biblioterapi adalah intervensi yang diberikan bagi konseli yang mengalami prokrastinasi akademik. Wimberley, et al., (2015) telah menguji efektifitas dari intervensi biblioterapi berbasis kesadaran untuk mengurangi perfeksionisme dan stress yang menyertai. Hasil yang didapat menunjukkan bahwa kelompok intervensi memiliki perkembangan kearah positif yang lebih besar dari waktu ke waktu tentang perfeksionisme dan stres yang dirasakan. Perfeksionisme sangat terkait dengan prokrastinasi, hal ini didasarkan bahwa menurut Quek (dalam Konca dan Semiz, 2009) salah satu penyebab prokrastinasi adalah sifat perfeksionis. Jung dan Lee (2011) menganalisis proses biblioterapi, masalah khas peserta didik yang dapat ditangani, dan tren pada buku biblioterapi untuk peserta didik sekolah di Korea. kaitannya dengan masalah-masalah khas dan isi dari biblioterapi disebutkan bahwa masalah keruwetan dalam belajar menjadi salah satunya. Prokrastinasi pada peserta didik tentu akan berpengaruh pada terganggunya proses belajar peserta didik sehingga perlu ditangani.

Erford (2016: 287) menjelaskan bahwa biblioterapi merupakan sebuah teknik dengan penggunaan buku sebagai bagian dari proses konseling. Namun tidak hanya buku yang dapat digunakan dalam teknik ini, dapat juga berupa video dan film. Proposisi utama yang mendasari teknik ini adalah agar konseli mampu mengidentifikasi diri dengan tokoh yang mengalami masalah yang sama dengan konseli. Konseli diharapkan dapat belajar cara mengatasi masalah, melepas

emosi dan mengeksplorasi cara baru dalam berinteraksi.

Dari pemaparan diatas maka peneliti hendak melakukan pengujian teknik biblioterapi melalui konseling kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Peneliti menggunakan intervensi konseling kelompok karena memiliki keunggulan-keunggulan tertentu. Menurut Corey (2013: 4) konseling kelompok yang teraplikasi dalam kerja kelompok menekankan pada komunikasi interpersonal, pikiran sadar, perasaan, dan perilaku dalam jangka waktu di sini dan sekarang. Konseling kelompok yang berorientasi pada pertumbuhan sumber daya internal anggota kelompok dibantu dalam mengembangkan keterampilan yang mereka miliki untuk menangani masalah interpersonal sehingga akan lebih mampu menangani masalah di masa depan dengan sifatnya serupa.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen randomized pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 7 peserta didik dimana peserta didik laki-laki berjumlah 4 orang dan peserta didik perempuan berjumlah 3 orang. Penelitian ini dilakukan di SMP Al Abidin Surakarta. Proses pengumpulan data dilakukan menggunakan instrument Academic Procrastination Scale (APS) yang mengadopsi dari McCloskey (2011) dengan model skala likert. Intervensi teknik biblioterapi dilakukan selama selama 4 sesi menggunakan seting kelompok. Instrumen utama yang digunakan adalah Academic Procrastination Scale (APS) dengan nilai $\alpha = 0.306-0.545$ dan keofisien alpa sebesar 0.815. Data hasil penelitian di analisis menggunakan uji wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan data, dapat digambarkan kondisi

prokrastinasi sebelum dan sesudah diberikan intervensi biblioterapi adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Uji Intervensi Teknik Biblioterapi

Kelompok	N	Pretest		Posttest		Selisih M	Z	P
		M	SD	M	SD			
B**	7	94,86	3,08	79,29	8,86	15,57	2.366	0,018

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa teknik teknik biblioterapi efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik ($Z = 2,366$, $p < 0,05$). Hasil mean juga mengalami perubahan dimana selisih mean pretest dan posttest menunjukkan skor 15,57.

PEMBAHASAN

Berkaitan dengan uji keefektifan intervensi konseling kelompok teknik Biblioterapi, didapatkan hasil bahwa konseling kelompok teknik Biblioterapi efektif mengurangi prokratinasi peserta didik SMP Al Abidin Surakarta. Burka dan Yuen (2008: 316) menjelaskan ciri-ciri seorang pelaku prokrastinasi salah satunya adalah perfeksionis. Pernyataan ini diperkuat Quek (dalam Konca dan Semiz, 2009) bahwa salah satu penyebab prokrastinasi adalah sifat perfeksionis. Komponen self-critical dalam perfeksionisme menyebabkan perilaku maladaptif (Wimberley, et al. : 2015). Individu yang perfeksionisme memiliki standar yang tidak realistis atau terlalu tinggi sehingga cenderung untuk menambah waktu untuk menghasilkan hasil yang terbaik (Dembo, 2004: 156). Menghabiskan banyak waktu merupakan ciri pelaku prokrastinasi prokrastinasi Burka dan Yuen (2008: 316).

Wimberley, et al. (2015) telah menguji efektifitas dari intervensi biblioterapi berbasis kesadaran yang hasilnya menunjukkan dapat mengurangi perfeksionisme. Sehingga dapat disimpulkan bahwa biblioterapi dapat mengurangi perilaku prokrastinasi dengan menurunya sifat perfeksionisme. Perfeksionisme membuat individu

menjadi kaku dan tidak fleksibel ditandai dengan karakteristik (1) Keinginan kuat untuk melakukan sesuatu sendiri karena orang lain tidak dapat melakukannya dengan benar; (2) Sikap memaksa bahwa individu tidak akan memulai sesuatu jika tidak dapat melakukannya dengan baik; (3) Ketidaknyamanan jika ada sesuatu yang belum terselesaikan hingga mencapai sempurna.

Burka dan Yuen (2008: 316) dan Cahill (2013) menjelaskan akibat perilaku prokrastinasi salah satunya adalah stres. Selanjutnya menurut Maich dan Kean dalam Curry (2014) bahwa manfaat dari biblioterapi adalah membantu meredakan emosi atau stres mental. Sehingga dapat disimpulkan bahwa biblioterapi memberikan manfaat kepada peserta didik untuk dapat meredakan stress yang merupakan dampak dari prokrastinasi. Selanjutnya Jung dan Lee (2011) menganalisis proses biblioterapi, masalah khas peserta didik yang dapat ditangani, dan tren pada buku biblioterapi untuk peserta didik sekolah di Korea. Dalam kaitannya dengan masalah-masalah khas dan isi dari biblioterapi disebutkan bahwa masalah keruwetan dalam belajar menjadi salah satunya. Prokrastinasi pada peserta didik tentu akan berpengaruh pada terganggunya proses belajar peserta didik sehingga perlu ditangani.

Burka dan Yuen (2008: 316) menjelaskan bahwa pada tingkatan yang parah prokrastinasi dapat membuat seseorang depresi. Berkaitan dengan biblioterapi yang diterapkan dengan pendekatan konseling CBT Moldovan, Cobeau, dan David (2012) mencoba untuk mengujikan biblioterapi kognitif yang bertujuan untuk menyelidiki keefektifan biblioterapi untuk depresi. Pikiran otomatis, sikap disfungsional, dan kepercayaan irasional ditemukan terlibat sebagai mediator efek biblioterapi. Penelitian ini memberikan bukti kuat bahwa biblioterapi kognitif dapat memberikan penanganan pada gejala depresi ringan. Maka dapat disimpulkan bahwa, biblioterapi kognitif dapat dijadikan intervensi bagi individu yang mengalami prokrastinasi tingkat parah sehingga mengalami depresi.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi teknik biblioterapi efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada peserta didik SMP Islam Al Abidin Surakarta melalui layanan konseling kelompok. Dari temuan ini, konselor sekolah dapat menerapkan teknik tersebut sebagai intervensi dalam menangani peserta didik yang prokrastinasi. Penelitian selanjutnya disarankan menambahkan kelompok kontrol sebagai pembanding kelompok eksperimen dan merencanakan kebutuhan akan tindak lanjut atau follow-up dalam memonitor dampak intervensi dapat bertahan berapa lama terhadap penurunan prokrastinasi

REFERENSI

- Asri, D. N., Setyosari, P., Hitipeuw, I., & Chusniyah, T. (2017). The Academic Procrastination in Junior High School Student's Mathematics Learning: A Qualitative Study. *International Education Studies*, 10(9), 70-77.
- Brewster, C & Fager, J. (2000). *Increasing Student Engagement and Motivation: From Time-On-Task to Homework*. Educational Laboratory.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now (2nd Ed.)*. Da Capo Life long Books.
- Cahill, A. (2013). *Procrastination and Relating Components of Cognition and Perceived Stress*. <http://esource.dbs.ie/handle/10788/1573>
- Clare, S., Jenson, W., Kehle, T., & Bray, M. (2000). Self-Modeling as a Treatment For Increasing On-Task Behavior. *Psychology in the Schools*, 37(6), 517-522.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Cengage Learning.
- Curry, E. (2014). *Bibliotherapy: An Approach to Treating Mental Illness in the Classroom*. Liberty University.

- Dembo, M. H. (2004). *Motivation and Learning Strategies for College Success: a Self-Management Approach*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Erford, B. T. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Jung, Soo-Youn & Lee, M.-G. (2011). Trend Analysis on the Biblioterapi Program for Elementary School Students in Korea: 2003-2010. *Journal of Korea BIBLIA*, 22(3), 317.
- Khan, dkk. (2014). Academic Procrastination among Male and Female University and College Student. *Journal of Social Sciences*, 8(2), 65-70.
- Konca, M. Y. & S. (2009). *An Investigation into the Nature of Academic Procrastination*.
- McCloskey, J. D. (2011). *Procrastination*. The University Of Texas.
- Ozer, B., Demir, A., dan Ferrari, J. . (2009). Exploring Academic Procrastination Among Turkish Students: Possible Gender Differences in Prevalence and Reasons. *The Journal of Social Psychology*, 2(149), 214-257.
- Peters, E. (2004). Maximize Student Time On Task. *Science Scope*, 1(28), 38.
- Tice, Dianne M., & DeWall, C. (2007). *Procrastination*" *Encyclopedia of Social Psychology*. 9 Januari 2017. go.galegroup.com/ps/i.

AUTHOR GUIDELINE

1. The article must be scientific, either based on the empirical research or conceptual ideas. The content of the article have not published yet in any journal, and should not be submitted simultaneously to another journal. Article should not be part of fully one chapter of the theses or dissertation.
2. Article must be in the range between 15-20 pages, not including title, abstract, keywords, and bibliography
3. Article consisting of the various parts: i.e. title, the author's name(s) and affiliation(s), abstract (200-250 words), Keywords (maximum 5 words), introduction, description and analysis, conclusion, and bibliography.
 - Title should not be more than 15 words
 - Author s name(s) should be written in the full name without academic title (degree), and completed with institutional affiliation(s) as well as corresponding address (e-mail address).
 - Abstract consisting of the discourses of the discipline area; the aims of article; methodology (if any); research finding; and contribution to the discipline of areas study. Abstract should be written in English.
 - Introduction consisting of the literature review (would be better if the research finding is not latest than ten years) and novelty of the article; scope and limitation of the problem discussed; and the main argumentation of the article.
 - Discussion or description and analysis consisting of reasoning process of the article s main argumentation.
 - Conclusion should be consisting of answering research problem, based on the theoretical significance/conceptual construction
 - All of the bibliography used should be written properly
4. Citation's style used is the American Psychological Association (APA) 6th Edition (we use APA 6th start from Volume 2, Number 2, December 2018) and should be written in the model of body note (author(s), year), following to these below examples:

a. Book

In the bibliography:

Tagliacozzo, E. (2013). *The Longest Journey: Southeast Asian and the Pilgrimage to Mecca*. New York: Oxford University Press.

In the citation:

(Tagliacozzo, 2013)

b. Edited book(s)

In the bibliography:

Pranowo, M. B. (2006). "Perkembangan Islam di Jawa." In *Menjadi Indonesia 13 Abad Eksistensi Islam di Bumi Nusantara*, Komaruddin Hidayat dan Ahmad Gaus AF, eds., 406-444. Jakarta: Mizan dan Yayasan Festival Istiqlal.

In the citation:

(Pranowo, 2006)

c. E-book(s)

In the bibliography:

Sukanta, P.O., ed. (2014). *Breaking the Silence: Survivors Speak about 1965-66 Violence in Indonesia* (translated by Jemma Purdey). Clayton: Monash University Publishing. Diakses dari <http://books.publishing.monash.edu/apps/bookworm/view/Breaking+the+Silence%3A+Survivors+Speak+about+1965%E2%80%9366+Violence+in+Indonesia/183/OEBPS/cop.htm>, tanggal 31 Maret 2016.

In the citation:

(Sukanta, 2014)

d. Article of the Journal**a. Printing Journal**

In the bibliography:

Reid, A. (2016). "Religious Pluralism or Conformity in Southeast Asia's Cultural Legacy." *Studia Islamika* 22, 3: 387-404. DOI:.....

In the citation:

(Reid, 2016)

b. E-Journal

In the bibliography:

Crouch, M. (2016). "Constitutionalism, Islam and the Practice of Religious Deference: the Case of the Indonesian Constitutional Court." *Australian Journal of Asian Law* 16, 2: 1-15. http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2744394 diakses 31 Maret 2016. DOI:.....

In the citation:

(Crouch, 2016)

5. In writing the citation suggested to use software of citation manager, like Mendeley, Zotero, End-Note, Ref-Works, Bib-Text, and so forth, with following standard of American Psychological Association 6th Edition.
6. Arabic transliteration standard used International Journal of Middle Eastern Studies. For detailed transliteration could be seen at <http://ijmes.chass.ncsu.edu/docs/TransChart.pdf>
7. Article must be free from plagiarism; through attached evidence (screenshot) that article has been verified through anti-plagiarism software, but not limited to the plagiarism checker

