

Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Etnis Toraja Di Kota Semarang

Iindarda Sangkung Panggalo
Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Universitas Kristen Indonesia Toraja
iindspanggalo27@gmail.com

Abstrak

Prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa dapat diindikasikan karena kurangnya motivasi di dalam diri untuk meraih prestasi. Individu yang memiliki motivasi berprestasi akan mengarahkan perilakunya untuk mencapai prestasi dan tidak akan menyerah hingga dapat mencapai prestasi yang diinginkan. Maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan solusi melalui pelatihan mengenai teknik praktis untuk menghentikan prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa melalui konseling kelompok dengan pendekatan behavior. Metode yang digunakan adalah wawancara, observasi serta melakukan survei untuk melihat tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Survei dilakukan dengan membagikan skala tentang prokrastinasi akademik. Skala ini terdiri dari 16 item yang disusun berdasarkan ciri-ciri prokrastinasi akademik berdasarkan skala yang telah diujicobakan kepada 50 mahasiswa Fakultas Arsitektur dan Desain Universitas Katolik Soegiyapranata Semarang angkatan 2012-2014. Hasil pengisian skala kemudian dianalisis oleh praktikan dengan membuat kategori prokrastinasi akademik. Dari hasil perhitungan skor skala prokrastinasi yang telah diisi oleh 14 mahasiswa etnis Toraja di Semarang, maka dipilih 5 mahasiswa dengan skor prokrastinasi tertinggi untuk menjadi subjek. Pelaksanaan intervensi dilakukan selama 2 hari sesuai dengan jadwal yang sudah disepakati dengan subjek. Setelah 1 bulan, praktikan kembali memberikan skala prokrastinasi sebagai *follow up*. Terdapat penurunan skor pada masing-masing peserta yang menunjukkan bahwa setelah diadakan pelatihan peserta mengalami penurunan skor skala prokrastinasi.

Kata kunci: Prokrastinasi, akademik, mahasiswa

Abstract

Academic procrastination among students can be indicated due to a lack of internal motivation to achieve achievement. Individuals who have achievement motivation will direct their behavior to achieve achievement and will not give up until they can achieve the desired achievement. So the purpose of this research is to provide a solution through training on practical techniques to stop procrastination carried out by students through group counseling with a behavior approach. The method used is interviews, observations and surveys to see the level of academic procrastination in students. The survey was conducted by distributing a scale about academic procrastination. This scale consists of 16 items arranged based on the characteristics of academic procrastination based on a scale that has been tested on 50 students of the Faculty of Architecture and Design, Soegiyapranata Catholic University, Semarang class of 2012-2014. The results of filling out the scale are then analyzed by the practitioner by making categories of academic procrastination. From the results of the calculation of the procrastination scale score

that has been filled in by 14 ethnic Toraja students in Semarang, 5 students with the highest procrastination score were selected to be subjects. The intervention was carried out for 2 days according to the schedule agreed with the subject. After 1 month, the practitioner again gave the procrastination scale as a follow-up. There was a decrease in the score for each participant, indicating that after the training the participants experienced a decrease in the procrastination scale score.

Keywords: Procrastination, academic, student

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan upaya yang bertujuan untuk mengembangkan seluruh potensi dalam diri individu serta meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Pendidikan dapat berlangsung seumur hidup sesuai dengan nilai-nilai dan kebudayaan yang ada dalam masyarakat. Dunia pendidikan khususnya perguruan tinggi tidak terlepas dari berbagai persoalan, salah satunya adalah persoalan prokrastinasi. “*The purposive delay in the starting or completing a task to the point of subjective discomfort*” yang berarti menunda menyelesaikan tugas karena perasaan tidak nyaman secara subjektif. (Ferrari, 2010). Burka dan Yuen (Burka, 2008), mengemukakan bahwa prokrastinasi terjadi pada setiap individu tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau statusnya sebagai pekerja atau pelajar. Prokrastinasi akademik sebagai suatu perilaku penundaan dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati yaitu ciri-ciri tertentu berupa penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik (Ferrari, 2010)

Prokrastinasi akademik sebagai suatu perilaku penundaan dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati yaitu ciri-ciri tertentu berupa penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik (Ferrari, 2010). Hasil penelitian Ellis, dkk (Sari, 2013) mengungkapkan bahwa prokrastinasi merupakan suatu masalah yang serius dalam dunia pendidikan. Sekitar 25% sampai 75% pelajar memiliki perilaku prokrastinasi. Hasil penelitian Solomon dan Rothblum (Widowati, 2016) menyebutkan bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi paling banyak terdapat pada tugas

menulis yaitu sebanyak 46%, tugas membaca sebanyak 30,1%, belajar untuk ujian 27,6%, menghadiri perkuliahan 23%, tugas administrative 10,6% dan kinerja akademik secara keseluruhan 10,2%.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa etnis Toraja yang berkuliah di Semarang, menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka mengalami permasalahan dengan prokrastinasi. Mahasiswa tersebut sudah lebih dari 4 tahun menempuh kuliah tapi belum lulus bahkan masih ada yang mengambil mata kuliah teori. Selain itu, hasil dari observasi dan wawancara dengan mahasiswa etnis Toraja di Semarang yang melakukan prokrastinasi, juga diketahui bahwa ketika mengerjakan tugas berupa laporan atau skripsi, mereka kurang memiliki keinginan untuk mengerjakannya dikarenakan mahasiswa merasa lelah untuk revisi, tidak memiliki semangat untuk menyelesaikan dan kehilangan ide untuk melanjutkan, serta mereka lebih menikmati menghabiskan waktu dengan kegiatan di luar perkuliahan. Kebiasaan-kebiasaan belajar tersebut tentunya tidak termasuk metode belajar yang baik dan dapat melekat kepada pribadi mahasiswa dan kebiasaan buruk apabila dilakukan secara terus-menerus, perilaku-perilaku inilah yang menurut istilah psikologi disebut dengan prokrastinasi akademik.

Tugas mengerjakan *paper* laporan merupakan tugas yang bersifat mandiri sehingga mahasiswa dituntut untuk menetapkan jadwal kerja pribadi. Hal ini sama dengan tugas skripsi. Mahasiswa memiliki kebebasan untuk mengerjakan ataupun tidak mengerjakan. Ketika dihadapkan pada pilihan antara melakukan sesuatu yang menyenangkan sekarang atau memberikan manfaat, namun baru dirasakan nanti, kemampuan individu untuk mengendalikan diri sangatlah berperan. Oleh karena itu, pada tugas yang bersifat mandiri seperti ini, mahasiswa memerlukan *self-control* yang baik untuk segera mengerjakan dan berhenti menunda-nunda. Fenomena yang terjadi pada kalangan mahasiswa yang seharusnya mereka mampu menyelesaikan beban studi dengan delapan semester selama empat tahun, namun mereka selalu menunda kelulusannya dikarenakan merasa belum mampu menjalankan penelitian sebagai tugas akhirnya guna mendapat gelar sarjana secara sempurna. Mereka takut gagal sebelum mencoba dan lebih baik bersenang-senang menikmati masa kuliah dengan santai-santai bersama teman-teman. Akibat dari prokrastinasi akademik adalah banyak mahasiswa yang terhambat penyelesaian studi dengan konsekuensi biaya yang cukup besar, bahkan ada yang harus menerima nasib meninggalkan bangku Perguruan Tinggi dengan predikat “*drop out*” atau menyandang gelar “*mahasiswa abadi*”.

Beberapa penelitian yang telah dilakukan mengenai prokratinasi akademik dapat menunjukkan bahwa prokrastinasi akan sangat mempengaruhi hasil belajar. Prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa juga dapat diindikasikan karena kurangnya motivasi di dalam diri untuk meraih prestasi. Individu yang memiliki motivasi berprestasi akan mengarahkan perilakunya untuk mencapai prestasi dan tidak akan menyerah hingga dapat mencapai prestasi yang diinginkan. Tujuan dari program pelatihan ini adalah untuk memberikan pelatihan mengenai teknik praktis

untuk menghentikan prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa. Manfaat dari pelatihan ini dapat menjadi bahan rujukan dalam membantu untuk mengatasi bahkan menghentikan prokrastinasi yang banyak terjadi di kalangan siswa dan mahasiswa.

2. METODE

Metode yang dilakukan adalah dengan melakukan analisis kebutuhan pada mahasiswa melalui wawancara, observasi dan survei prokrastinasi akademik. Survei dilakukan dengan membagikan skala tentang prokrastinasi akademik. Skala ini terdiri dari 16 item yang disusun berdasarkan ciri-ciri prokrastinasi akademik berdasarkan skala yang telah diujicobakan kepada 50 mahasiswa Fakultas Arsitektur dan Desain Universitas Katolik Soegiyapranata Semarang angkatan 2012-2014 (Yunita, 2015). Hasil pengisian skala kemudian dianalisa oleh praktikan dengan membuat kategori prokrastinasi akademik. Pesertanya adalah 5 Mahasiswa Etnis Toraja yang berkuliah di Semarang dan sedang menjalani kuliah di tahun ketiga. Dalam upaya mereduksi prokrastinasi akademik akan digunakan konseling kelompok melalui pendekatan behavioral. Teknik yang digunakan adalah diskusi, tanya Jawab, pengisian lembar kerja, dan evaluasi. Alat bantu yang digunakan adalah laptop, LCD, *Sound*, kertas HVS, pulpen. Adapun rancangan kegiatannya adalah sebagai berikut:

a. Hari Pertama

No	KEGIATAN	DESKRIPSI	Alokasi Waktu
1.	Survei	Lembaran survei dibagikan kepada peserta untuk diisi.	15 menit
2.	Opening	Praktikan menjelaskan tujuan dan gambaran kegiatan yang akan dilaksanakan.	15 menit
3.	Introduction	Praktikan menjelaskan tentang “What is Procrastination” beserta faktor yang menyebabkan prokrastinasi	30 menit
4.	Sesi I : <i>What Do I Need to Do</i>	Praktikan menjelaskan tentang pentingnya mengetahui lebih jelas apa yang seharusnya dikerjakan maka hal tersebut akan membuat peserta mengetahui apa yang akan dilakukan terlebih dahulu. Peserta akan diajak untuk membuat daftar prioritas, membuat tingkatan dan mengalokasikan waktu untuk setiap aktivitas yang dilakukan sehari-hari.	60 menit
5.	Ice Breaking “Chicken Dance”	Praktikan memutar video “ <i>chicken dance</i> ” dan meminta	15 menit

		peserta untuk mengikuti gerakan sesuai dengan video.	
6.	Makan Malam Bersama	Trainer dan peserta makan bersama.	30 menit
7.	Closing	Kegiatan ditutup dengan doa dan penyampaian dari praktikan kepada peserta tentang kegiatan di hari berikutnya.	15 menit
Total Waktu			180 menit

b. Hari Kedua

No	KEGIATAN	DESKRIPSI	Alokasi Waktu
1.	Opening	Praktikan menjelaskan tujuan dan gambaran kegiatan yang akan dilaksanakan pada hari itu.	15 menit
2.	Sesi II : <i>How can I do it</i>	Setelah mengetahui persis apa yang akan dilakukan, maka dalam sesi ini praktikan menjelaskan strategi pendekatan untuk menyelesaikan setiap tugas.	60 menit
3.	Ice Breaking "Two truths and a Lie"	Masing-masing peserta diminta menyiapkan 2 fakta dan 1 mitos tentang dirinya. Kemudian peserta diminta mengungkapkan 3 hal tersebut, kemudian peserta yang lain diminta untuk menyebutkan mana dari ketiga hal tersebut yang merupakan mitos.	15 menit
4.	Sesi III : <i>When Can I do it</i>	Setelah mengetahui apa yang perlu dilakukan dan pendekatan yang dapat digunakan, maka sesi yang terakhir, peserta dilatih bagaimana mengidentifikasi waktu kapan melakukannya.	60 menit
5.	Makan Malam Bersama	-	30 menit
6.	Evaluasi	Praktikan membagikan lembaran evaluasi kepada peserta untuk diisi.	15 menit
7.	Closing	Praktikan mengucapkan terima kasih atas partisipasi peserta dan menutup dengan doa.	15 menit
Total Waktu			210 menit

Peneliti melakukan survei dengan membagikan skala prokrastinasi kepada 14 mahasiswa etnis Toraja yang berkuliah di Semarang. Dari hasil perhitungan skor dari skala prokrastinasi, praktikan menetapkan 5 mahasiswa yang akan mengikuti pelatihan yaitu 5 mahasiswa dengan skor skala prokrastinasi tertinggi.

Pelaksanaan intervensi dilakukan selama 2 hari sesuai dengan jadwal yang sudah disepakati dengan peserta. Intervensi diadakan pada akhir minggu mengingat peserta kesulitan untuk hadir pada hari kerja dikarenakan banyaknya aktivitas dan kegiatan masing-masing peserta. Sebelum intervensi, praktikan melakukan survei untuk mengetahui tingkat prokrastinasi di kalangan mahasiswa etnis Toraja di Semarang. Dan dari beberapa mahasiswa yang mengisi survei, praktikan menentukan 5 peserta dengan skor skala prokrastinasi yang tertinggi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa etnis Toraja di Semarang, yang dilakukan pada bulan Januari 2017, menunjukkan bahwa mereka seringkali lalai dalam menyelesaikan tugas dikarenakan sering mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan merasa takut mengalami kegagalan sehingga menghindari dari perasaan tidak nyaman dengan menghindari tugas. Ketika mengerjakan tugas atau laporan, mahasiswa lebih sering mengerjakannya menjelang tenggat waktu pengumpulan tugas. Terkadang mereka menjadi malas untuk mengerjakan tugas dalam bentuk laporan jika harus direvisi dikarenakan mahasiswa merasa lelah untuk revisi, tidak memiliki semangat untuk menyelesaikan dan kehilangan ide untuk melanjutkan. Beberapa dari mereka mengatakan tidak membuat jadwal karena mereka tidak menentukan waktu khusus untuk mengerjakan tugas. Seringkali mereka takut gagal sebelum mengerjakan tugas sehingga mereka lebih baik bersenang-senang menikmati masa kuliah dengan bersantai-santai bersama teman-teman.

Berdasarkan observasi, beberapa mahasiswa etnis Toraja yang berkuliah di Semarang yang melakukan prokrastinasi lebih banyak menghabiskan waktunya dengan kegiatan lain, seperti *hangout* bersama teman-teman, bermain game, sibuk dalam organisasi dan bahkan ada yang merasa mulai jenuh untuk ke kampus. Mereka terlihat lebih menikmati untuk melakukan kegiatan yang tidak berhubungan dengan tugas yang seharusnya dikerjakan dan cenderung menghindari ketika ditanyakan mengenai tugas yang belum diselesaikan.

Pelaksanaan intervensi dilakukan selama 2 hari sesuai dengan jadwal yang sudah disepakati dengan peserta. Intervensi diadakan pada akhir minggu mengingat peserta kesulitan untuk hadir pada hari kerja dikarenakan banyaknya aktivitas dan kegiatan masing-masing peserta. Sebelum intervensi, praktikan melakukan survei untuk mengetahui tingkat prokrastinasi di kalangan mahasiswa etnis Toraja di Semarang. Dan dari beberapa mahasiswa yang mengisi survei, praktikan menentukan 5 peserta dengan skor skala prokrastinasi yang tertinggi.

Kegiatan yang dilaksanakan disambut dengan antusias oleh para peserta. Sebanyak 5 peserta yang ditentukan semua dapat hadir pada kegiatan pelatihan. Jalannya kegiatan dapat terkontrol dengan baik dari awal hingga selesai. Hal ini didukung oleh sikap para peserta yang sangat kooperatif selama proses kegiatan. Pertanyaan yang diajukan peserta selama kegiatan adalah seputar materi yang diberikan dan teknis dalam menyelesaikan lembar kerja pada tiap sesi.

Hasil intervensi ditentukan melalui kemampuan peserta dalam memahami teknis yang diajarkan selama proses kegiatan dan bagaimana peserta dapat menyusun jadwal dengan menentukan tugas yang menjadi prioritas yang harus dikerjakan sehingga peserta dapat membuat jadwal dengan berpatokan pada alokasi waktu dan ranking yang telah ditentukan, sehingga dapat dilihat kemampuan peserta untuk manajemen waktunya untuk dapat mengerjakan tugas-tugas sehingga tugas-tugasnya menjadi lebih terorganisir.

Setelah 1 bulan, peneliti kembali memberikan skala prokrastinasi kepada para peserta dengan hasil sebagai berikut:

Inisial Peserta	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Ag	45	29
Bry	47	38
Ny	49	42
Ari	51	45
Yn	54	44



Terdapat penurunan skor pada masing-masing peserta yang menunjukkan bahwa setelah diadakan konseling kelompok, peserta mengalami penurunan skor skala prokrastinasi.

4. PENUTUP

Permasalahan prokrastinasi akademik pada mahasiswa etnis Toraja di Semarang kebanyakan disebabkan karena ketidakmampuan mereka dalam mengatur waktu dan merasa bingung harus memulai mengerjakan dari mana, akhirnya yang terjadi beberapa tugas jadi terbengkalai dan kebiasaan menyelesaikan tugas dengan sistem kebut semalam. Kegiatan pelatihan mengenai teknis untuk menghentikan prokrastinasi menjadi sangat bermanfaat bagi peserta karena membantu mereka untuk bisa menentukan prioritas dan membuat jadwal

sebagai acuan untuk mengerjakan tugas sehingga dapat mengumpulkan tugas sesuai dengan waktu yang diberikan. Adapun saran yang dapat diberikan oleh praktikan adalah sebagai berikut:

1. Peserta sebaiknya konsisten dalam mengaplikasikan teknis yang telah diberikan sehingga peserta tidak lagi melakukan prokrastinasi ke depannya.
2. Peserta harus memiliki komitmen terhadap diri sendiri untuk mendukung usaha menghentikan kebiasaan prokrastinasi dan bertanggung jawab terhadap tugas.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A.F.Andarini, "Hubungan antara Distress dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi",*Jurnal Talenta Psikologi* Vol.2 No.2, 159-179.2013
- [2] L.Y. Burka, "Procrastination: Why You Do It, What To Do About It", New York: Preseus Books, 2008
- [3] F. Coralia, U. Yusuf &M. Yanuvianti, "Profil Perilaku Prokrastinasi Akademik Berbasis *Cognitive - Behavioral Therapy* (CBT) Pada Mahasiswa",*Proyeksi* Vol. 7 (1), 79-86, 2012
- [4] G. Corey, "Teknik dan Praktek Konseling dan Psikoterapi", Bandung: PT Refika Aditama, 2003
- [5] Djiwandono, "Psikologi Pendidikan", Jakarta: PT Grasindo, 2002
- [6] J. Ferrari, "*Still Procrastinating? The No Regrets to Guide to Getting It Done*", Hoboken: John Wiley & Sons, Inc (Digital Edition), 2010
- [7] M. Ghufon, "Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik",*Tesis*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Uiversitas Gadjah Mada, 2003
- [8] P.E. Kauchak, "*Educational Psychology: Windows on Clasroom (3rd Edition)*", New Jersey: Prentice-Hall, Inc, 1997
- [9] Puswanti,"Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Behavioristik Pada Siswa SMK",*Psikopedagogia* Vol 3 No 1, 11-19, 2014
- [10] L. Sari, "Hubungan antara Konformitas Teman Sebaya dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA",*Skripsi*. Semarang: Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata (Tidak diterbitkan), 2013
- [11] Widowati, "Hubungan antara Kemandirian dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa yang Sedang Menempuh Skripsi",*Skripsi*.Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata (tidak diterbitkan), 2016
- [12] M. Yunita, "Hubungan Self Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa (tidak diterbitkan)",*Skripsi*.Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegiyapranata, 2015