

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kata prokrastinasi berasal dari bahasa latin *pro* yang artinya maju ke depan, dan *crastinate*, yang artinya besok. Ketika seseorang melakukan prokrastinasi, seseorang akan menunda, atau meninggalkan aktivitas yang relevan sampai hari atau waktu yang lain. Ketika seseorang melakukan prokrastinasi, ia akan selalu melakukan aktivitas lain untuk menggantikan aktivitas yang seharusnya (Knaus, 2000, dalam Knaus, 2002).

Sebagai tambahan, prokrastinasi seringkali dianggap sebagai penundaan irasional dari perilaku (Akerlof, 1991; Burka & Yuen, 1983; Ellis & Knaus, 1977; Silver & Sabini, 1981, dalam Steel, 2007), yang mencerminkan definisi dari kamus: “menunda tindakan, terutama tanpa alasan yang bagus” (Oxford English Reference Dictionary, 1996, dalam Steel, 2007). Menjadi irasional memerlukan serangkaian tindakan walaupun mengharapkan bahwa hal tersebut tidak akan memaksimalkan keperluan seseorang, seperti, minat, preferensi, maupun tujuan baik secara material (misalnya uang) dan psikologis (misalnya kebahagiaan). Memadukan elemen-elemen ini menunjukkan bahwa untuk prokrastinasi adalah untuk secara sukarela menunda tujuan yang diharapkan dari sebuah tindakan meskipun mengharapkan menjadi lebih buruk karena penundaan (Steel, 2007).

Hasil dari penelitian menunjukkan perkiraan bahwa sekitar 80%-95% dari mahasiswa melakukan prokrastinasi (Ellis & Knaus, 1977; O'Brien, 2002, dalam

Steel, 2007), sekitar 75% dari mereka berpendapat bahwa mereka merupakan prokrastinator (Potts, 1987, dalam Steel, 2007), dan hampir 50% dari mereka melakukan prokrastinasi secara konsisten dan hal tersebut merupakan masalah bagi mereka (Day, Mensink, & O'Sullivan, 2000; Haycock, 1993; Micek, 1982; Onwuegbuzie, 2000a; Solomon & Rothblum, 1984, dalam Steel, 2007). Jumlah pasti dari prokrastinasi cukup besar, mahasiswa melaporkan bahwa mereka khususnya terokupasi pada lebih dari sepertiga dari aktivitas harian mereka, okupasi tersebut seringkali muncul melalui kegiatan tidur, bermain, atau menonton TV (Pychyl, Lee, Thibodeau, & Blunt, 2000, dalam Steel, 2007). Selain itu, tampaknya persentase ini semakin menunjukkan adanya peningkatan (Kachgal, Hansen, & Nutter, 2001, dalam Steel, 2007). Selain menjadi endemik selama di perguruan tinggi, prokrastinasi juga menyebar pada populasi umum, secara kronis mempengaruhi 15%–20% dari orang dewasa (J. Harriott & Ferrari, 1996; "Haven't Filed Yet," 2003, dalam Steel, 2007).

Aitken (1982, dalam Ferrari, et.al, 1995) mengkonstruksi alat ukur untuk meneliti prokrastinasi pada mahasiswa. Subyek dari penelitiannya berjumlah 120 orang mahasiswa dari dua perguruan tinggi negeri. Hasil dari penelitiannya menyimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan masalah bagi lebih dari 25% mahasiswa. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari Briordy (1980, dalam Ferrari, et.al, 1995). Sedangkan hasil dari penelitian Solomon & Rothblum (1984) yang melibatkan 342 orang mahasiswa mengenai korelasi frekuensi dan kognitif-perilaku, mengindikasikan bahwa prokrastinasi tidak semata-mata sebuah defisit

dalam kebiasaan belajar maupun manajemen waktu, namun melibatkan sebuah interaksi yang kompleks dari komponen perilaku, kognisi, dan afektif.

Terdapat bukti bahwa prokrastinasi menyebabkan kinerja akademik yang merugikan, termasuk di dalamnya nilai-nilai yang buruk dan penarikan diri dari mata kuliah (Semb, Glick, & Spencer, 1979, dalam Solomon & Rothblum, 1984), serta adanya kecenderungan pada mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi meningkat seiring lamanya waktu mereka berada di perguruan tinggi: mahasiswa baru melakukan prokrastinasi paling sedikit; mahasiswa senior, paling banyak (Semb et al., 1979, dalam Solomon & Rothblum, 1984).

Prokrastinasi juga muncul sebagai fenomena yang menyusahkan. Secara umum, orang menggambarkannya sebagai buruk, berbahaya, dan bodoh (Briody, 1980, dalam Steel, 2007), serta lebih dari 95% prokrastinator berharap dapat menguranginya (O'Brien, 2002, dalam Steel, 2007). Membenarkan sudut pandang ini, beberapa penelitian menghubungkan prokrastinasi dengan kinerja individu, dimana prokrastinator menunjukkan kinerja yang lebih buruk secara keseluruhan (Beswick, Rothblum, & Mann, 1988; Steel, Brothen, & Wambach, 2001; Wesley, 1994, dalam Steel, 2007), dan terhadap kesejahteraan individu, prokrastinator menjadi lebih menyedihkan dalam jangka panjang (Knaus, 1973; Lay & Schouwenburg, 1993; Tice & Baumeister, 1997, dalam Steel, 2007).

Sedangkan dari penelitian di Indonesia ditemukan beberapa hasil penelitian yaitu, bahwa semakin tinggi tingkat *social support* yang diperoleh mahasiswa, semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa tersebut (Taufiqoh, 2008). Kemudian hasil penelitian dari Arumsari (2009), menemukan

ada perbedaan tingkat prokrastinasi akademik ditinjau dari tingkat *self efficacy*. Selain itu, menurut hasil penelitian dari Mastuti (2006), menunjukkan bahwa faktor *self regulation learning* tidak memiliki hubungan terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Sehingga dapat dikatakan bahwa meski mahasiswa memiliki tingkat pengaturan diri yang tinggi terhadap tugas-tugas perkuliahan, namun mereka tidak terlepas dari perilaku menunda pekerjaan (prokrastinasi).

Kartadinata (2008, dalam Kusumaningrum 2012) memaparkan bahwa terdapat hubungan negatif antara prokrastinasi dan *time management*. Dari hasil penelitian tersebut diperoleh nilai $r = -0.377$ dan nilai $p = 0.000$. Dalam penelitian Kusumaningrum (2012) juga memiliki kesamaan, yaitu terdapat hubungan negatif antara prokrastinasi dan *time management*. Hasilnya menunjukkan nilai $r = -0.485$, dan nilai $p = 0.000$. Dari kedua hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa jika *time management* rendah, maka prokrastinasi tinggi. Sebaliknya, jika *time management* tinggi, maka prokrastinasi rendah.

Selain dari hasil penelitian, peneliti menemukan data dari bagian kemahasiswaan fakultas psikologi UNAIR bahwa terdapat banyak mahasiswa Strata 1 (S-1) tingkat akhir yang masih belum lulus dari fakultas tersebut. Data ini didapat peneliti pada bulan Oktober 2012. Berikut detail dari data tersebut: dari angkatan 2005 ada 27 mahasiswa (2 mahasiswa dengan status aktif dan 25 mahasiswa dengan status perpanjangan), angkatan 2006 ada 32 mahasiswa berstatus aktif, angkatan 2007 ada 66 mahasiswa berstatus aktif dan angkatan 2008 ada 152 mahasiswa berstatus aktif. Kemudian dari hasil data yang didapat

dari bagian pendidikan Universitas Airlangga pada bulan November 2012, ditemukan bahwa jumlah mahasiswa yang belum lulus dari fakultas psikologi berada pada peringkat kedua dengan total mahasiswa 277 orang mahasiswa. Sedangkan yang berada pada peringkat pertama adalah jurusan manajemen dengan total mahasiswa sebesar 321 orang mahasiswa. Dari data tersebut, fakultas psikologi termasuk fakultas yang perlu mendapatkan perhatian yang serius, karena berada pada peringkat kedua dengan jumlah mahasiswa terbanyak yang belum lulus.

Dari para mahasiswa yang belum lulus dan telah mengerjakan skripsi lebih dari satu semester, peneliti melakukan wawancara dan membagikan kuesioner singkat kepada beberapa orang mahasiswa tersebut mengenai alasan atau faktor, yang menyebabkan terlambatnya mahasiswa tersebut lulus kuliah. Hasil wawancara menunjukkan bahwa mereka tidak pernah membuat jadwal dalam mengerjakan skripsi. Mereka mengerjakan skripsi di saat ingin mengerjakan saja. Kalau sedang tidak ingin mengerjakan, mereka tidak mengerjakan skripsi. Selain itu, prokrastinasi juga disebut sebagai salah satu faktor yang menyebabkan mereka terlambat lulus kuliah. Mengerjakan hal lain diluar skripsi seperti bermain game, menonton serial/variety show korea, ataupun bekerja, merupakan hal yang dilakukan sebagai bentuk penundaan mereka terhadap pengerjaan skripsi. Kemudian dari hasil kuesioner, diperoleh data bahwa beberapa mahasiswa tersebut memiliki skor *time management* yang cenderung rendah. Dalam hal ini, kesulitan dalam membagi waktu merupakan salah satu alasan yang muncul.

Selain melakukan wawancara dengan beberapa orang mahasiswa, peneliti juga melakukan wawancara dengan bagian skripsi fakultas psikologi UNAIR. Dari hasil wawancara tersebut, diperoleh hasil bahwa selama ini, proses pembinaan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi lebih kepada proses teknis pengerjaan skripsi, seperti adanya pembekalan pengerjaan skripsi, baik proses pengerjaan secara kuantitatif maupun kualitatif. Selain itu, adanya fasilitasi antara dosen dan mahasiswa dalam pengerjaan skripsi, yaitu mempertemukan dosen pembimbing dengan mahasiswa agar dapat diketahui kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami oleh mahasiswa selama mengerjakan skripsi. Namun, sejauh ini belum pernah diberikan pembinaan yang bersifat psikologis seperti misalnya pelatihan mengenai *time management*.

Menurut Pham & Taylor (1999, dalam Van Erde, 2003), prokrastinasi dapat diatasi, pertama dengan meningkatkan kesadaran terhadap perilaku tersebut merupakan langkah awal, seperti pada perubahan perilaku yang lain. Yang kedua, untuk mengatasi perilaku menghindar, apapun yang dapat membantu untuk membuat tugas tidak terlalu mengancam atau lebih menyenangkan, dapat membantu. Pembuatan rencana dapat membantu untuk membuat hasil lebih tampak nyata melalui representasi mental dari proses yang mengarahkan pada hasil. Kemudian menurut Van Erde (2000, dalam Van Erde, 2003), hal ini dapat membantu menguatkan, dimana, secara sadar memilih untuk bertindak sesuai dengan hasil jangka panjang daripada mengganggu diri sendiri.

Hasil dari penelitian Lay dan Schouwenburg (1993, dalam Claessens, et al, 2007) menemukan bahwa individu dengan trait prokrastinasi yang tinggi

menunjukkan kecenderungan lebih besar dalam keterlambatan jadwal pada proyek personal mereka, belajar untuk ujian lebih sedikit daripada yang direncanakan, dan memiliki skor rendah pada perasaan mengontrol waktu, menetapkan goal dan prioritas. Mereka juga menggunakan lebih sedikit teknik *time management*. Hasil dari penelitian lain menemukan bahwa *time management* training dapat mempengaruhi jumlah waktu yang dihabiskan pada bermacam-macam aktivitas yang sebelumnya diidentifikasi oleh subyek memiliki prioritas yang tinggi, seperti menyelesaikan proyek dan membaca buku (Hall & Hirsch, 1982; A. C. King, Winett, & Lovett, 1986, dalam Macan 1994). Kemudian Van Erde (2003), menemukan bahwa pelatihan *time management* secara signifikan meningkatkan perilaku *time management* partisipan dan menurunkan kekhawatiran dan trait prokrastinasi dalam hubungannya pada kelompok kontrol.

Dalam mengatasi prokrastinasi akademik, ada beberapa teknik yang dapat dilakukan. Ferrari (1995) mengemukakan ada tiga perlakuan yang dapat diberikan pada individu yang melakukan prokrastinasi akademik. Pertama, mengubah kode prokrastinator (*procrastinator's code*). Kedua, mengubah parameter rasio Ainslie. Dan yang ketiga adalah dengan manajemen kepribadian, dimana di dalamnya terdapat pelatihan *time management*.

Berdasarkan pembahasan di atas serta data yang ditemukan oleh peneliti, dapat dilihat bahwa prokrastinasi memiliki efek yang negatif dan mengakibatkan masalah yang cukup besar, terutama bagi mahasiswa, seperti menyebabkan kinerja yang buruk maupun nilai-nilai yang juga buruk. Untuk mengurangi efek negatif yang dapat muncul akibat prokrastinasi akademik, maka peneliti akan

melakukan penelitian yang bertujuan untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik. Terkait dengan tujuan tersebut, maka peneliti mengangkat judul penelitian untuk diteliti yakni ”efektivitas pelatihan *time management* untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi UNAIR yang sedang mengerjakan skripsi”. Walaupun prokrastinasi telah sering diangkat sebagai judul, namun peneliti belum pernah menemui adanya pemberian pelatihan *time management* sebagai bentuk intervensi untuk menurunkan tingkat prokrastinasi, khususnya pada mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Airlangga.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah pelatihan *time management* efektif untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi UNAIR yang sedang mengerjakan skripsi?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pelatihan *time management* dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi UNAIR yang sedang mengerjakan skripsi.

1.4. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi penelitian dalam bidang psikologi dan pendidikan, khususnya dalam hal prokrastinasi pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi bagi pihak universitas agar dapat mengurangi tingkat prokrastinasi pada mahasiswa. Selain itu, diharapkan para mahasiswa yang diberikan perlakuan dalam penelitian ini, prokrastinasi yang dilakukan dapat berkurang secara menetap.