

## **PROKRAS TINASI AKADEMIK SISWA SMA MARIE JOSEPH KELAPA GADING**

**LOIS SANGGASURYA \* dan HENNY CHRISTINE MAMA HIT**

Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Pendidikan dan Bahasa,

Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya

(Email: sanggasuryalois@gmail.com \*; henny.christine@atmajaya.ac.id)

### **Abstrak**

Prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan dalam mengerjakan tugas akademik. Perilaku penundaan tugas akademik yang dilakukan siswa berkaitan dengan penundaan memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam pengumpulan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan tindakan, serta melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dibanding mengerjakan tugas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui secara mendalam perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh satu siswa SMA Marie Joseph Kelapa Gading. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Teknik pengambilan data dilakukan melalui wawancara, observasi dan lembar isian. Subjek penelitian ini adalah MC. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik perilaku prokrastinasi yang menonjol dari MC adalah penundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas yang sedang dihadapi.

Kata kunci: Prokrastinasi akademik

### **Abstract**

**Academic procrastination is the behavior of delaying in doing academic tasks. The behavior of delaying academic assignments by students is related to delays in starting or completing assignments, delays in collecting assignments, time gaps between plans and actions, and doing activities that are more fun than doing assignments. The purpose of this study was to find out in depth the behavior of academic procrastination carried out by a high school student of Saint Marie Joseph Kelapa Gading. This research is a qualitative research with the type of case study research. Data collection techniques were carried out through interviews, observations and filling sheets. The subject of this research is MC. The research showed that the procrastinating behavioral characteristic of MC is the delay in starting or completing the task at hand.**

**Key word: Academic procrastination**

## PENDAHULUAN

Pendidikan pada dasarnya tidak dapat dipisahkan dari kehidupan seluruh manusia. Hal ini dikarenakan dengan adanya pendidikan, manusia dapat berguna dan mandiri. Pendidikan juga merupakan salah satu upaya untuk dapat membangun manusia yang berkualitas. Oleh sebab itu pendidikan tidak jauh dari kata ‘belajar’.

Menurut Susanto (2013) pendidikan adalah sebuah usaha yang terorganisasi, terencana, dan berlangsung secara terus menerus sepanjang hayat untuk membina peserta didik menjadi manusia yang dewasa dan berbudaya. Upaya tersebut tidak akan berjalan sebagaimana mestinya jika peserta didik tidak berpartisipasi dalam proses pembelajaran. Hal ini disebabkan adanya pemikiran yang kurang matang dikarenakan seorang individu sulit melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan dan berakhir dengan kegagalan menuntaskan tugas. Ketidaktuntasan dalam menyelesaikan tugas tersebut dapat diartikan sebagai sebuah prokrastinasi.

Menurut Farouq (2010) prokrastinasi merupakan ketidakmampuan seorang individu untuk menggunakan waktunya secara efektif sehingga mengakibatkan seseorang suka menunda-nunda pekerjaannya, suka bermalas-malasan dan

memboroskan waktu untuk hal yang tidak penting. Prokrastinasi dapat dilihat dari berbagai sudut pandang, karena prokrastinasi melibatkan berbagai unsur masalah yang kompleks yang saling terkait.

Prokrastinasi dapat dikatakan sebagai suatu kebiasaan seorang individu pada respon mengerjakan tugas. Seseorang yang melakukan prokrastinasi mengetahui bahwa tugas yang dimiliki diselesaikan dan tugas tersebut berguna bagi dirinya. Namun ia menunda untuk memulai pekerjaannya atau menunda untuk menyelesaikannya sampai tuntas. Terdapat berbagai macam faktor penyebab terjadinya prokrastinasi. Prokrastinasi biasanya dilakukan untuk menghindari perasaan yang tidak menyenangkan. Perasaan ini dapat berupa rasa tidak berdaya (*helplessness*), rasa tidak memiliki kekuatan (*powerlessness*), rasa kewalahan (*overwhelmed*), sedih atau kemarahan yang mendalam (*resentful*). Saat melakukan prokrastinasi, penyebab timbulnya perasaan-perasaan tersebut sesungguhnya tidak ditangani dengan benar, melainkan dihindari untuk sementara waktu (Austin, 2013). Oleh sebab itu, untuk dapat menghentikan perilaku prokrastinasi, perlu dipahami alasan seseorang melakukan prokrastinasi.

Usaha untuk menghindari perasaan yang tidak menyenangkan tersebut rupanya

dilakukan dalam kalangan sekolah. Siswa yang memutuskan melakukan prokrastinasi akademik menyadari bahwa tindakan mereka dapat menghasilkan dampak negatif, seperti gagal memenuhi tenggat waktu dan resiko mendapatkan nilai yang tidak maksimal.

Peristiwa prokrastinasi ini ditemukan pada siswa SMA ST. Marie Joseph Kelapa Gading. Berdasarkan hasil analisis DCM, didapatkan satu siswa yang memiliki kecenderungan prokrastinasi yang tinggi yaitu MC. Dalam asesmen DCM, MC merasa bahwa sekolah tidak sesuai dengan keinginannya. Hal yang ia maksud adalah ia terlalu lelah, sebab setelah sekolah ia masih harus belajar tambahan di rumah. Hal ini membuatnya merasa terlalu berat sehingga ia sering menyontek dan jarang mengerjakan PR. MC menilai bahwa beban pelajaran sekolah terlalu berat yang menyebabkannya sulit untuk memahaminya. Ia juga sering takut menghadapi ujian sehingga sering mendapat nilai yang rendah. Ia juga sering merasa khawatir apabila mendapat tugas di kelas. Selain itu MC mengaku sulit menyesuaikan diri dengan suasana belajar di kelas.

## **Kajian Teoretis**

### ***Hakikat Prokrastinasi***

Menurut Yakub (dalam Kurniati, 2015) prokrastinasi adalah sebuah bentuk penghindaran yang dilakukan individu dalam

mengerjakan tugas. Prokrastinator atau individu yang melakukan prokrastinasi cenderung lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lainnya. Misalnya, melakukan lebih memilih menonton film atau televisi daripada belajar untuk ulangan atau mengerjakan tugas yang akan dikumpulkan.

Ferrari (dalam Ghufron, 2003) memaparkan beberapa pengertian mengenai prokrastinasi yang dilihat dari beberapa sudut pandang, yaitu: (1) prokrastinasi dilihat sebagai perilaku penundaan, yaitu setiap perilaku menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut prokrastinasi, tanpa mepedulikan tujuan serta alasan penundaan dilakukan; (2) prokrastinasi adalah sebuah kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki seorang individu mengarah pada trait, penundaan yang dilakukan merupakan reaksi yang akan dilakukan seorang individu dalam menghadapi tugas, biasanya diikuti oleh keyakinan irasional; (3) prokrastinasi adalah suatu trait kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya merupakan sebuah perilaku penundaan, namun juga merupakan suatu trait yang melibatkan komponen-komponen baik perilaku atau struktur mental lain yang saling berkaitan.

Menurut Rothblum, Solomon, & Murakami (dalam Kurniati, 2015) prokrastinasi akademik adalah kecenderungan

untuk (a) hampir atau selalu menunda tugas akademik, dan (b) selalu mengalami suatu kecemasan terkait dengan penundaan tugas. Definisi ini selaras dengan hasil penelitian Burka & Yuen (dalam Kurniati, 2015) yang menyatakan bahwa individu yang sering menunda tugas akademik mengalami kecemasan yang cukup tinggi.

Menurut Knaus (2002) terdapat delapan faktor alasan yang menyebabkan siswa mengalami prokrastinasi, yaitu: (a) manajemen waktu yang buruk, (b) sulit berkonsentrasi, (c) perasaan takut dan cemas, (d) keyakinan irasional, (e) masalah pribadi, (f) jenuh, (g) harapan tak realistis dan perfeksionis, dan (h) takut gagal. Bernard (2013) menjelaskan sepuluh alasan individu yang cenderung melakukan prokrastinasi. 1) Kecemasan (*anxiety*). Tingginya sebuah kecemasan terhadap tugas yang seharusnya dapat diselesaikan, dapat menyebabkan seorang individu malah cenderung menunda memulai atau menyelesaikan tugas tersebut; 2) Pencelaan terhadap diri sendiri (*self-depreciation*). Pencelaan terhadap diri sendiri terwujud dari penerimaan diri yang rendah terhadap diri sendiri, selalu menyalahkan diri sendiri ketika melakukan kesalahan, merasa tidak percaya diri untuk mendapatkan masa depan yang baik. Selalu memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri, sehingga cenderung menyebabkan seorang individu

malah melakukan penundaan; 3) Rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan (*low discomfort tolerance*). Saat individu memiliki masalah yang dihadapi saat mengerjakan tugas membuat seorang individu tidak dapat mengatasi rasa frustrasi dan kecemasan yang dimiliki. Akibatnya, individu tersebut mengalihkan perhatiannya pada tugas atau kegiatan yang lain untuk mengurangi rasa tidak nyaman tersebut; 4) Mencari kesenangan (*pleasure seeking*). Seseorang yang kehidupannya selalu mencari rasa aman, cenderung merasa enggan untuk lepas dari rasa nyaman yang selama ini dimiliki. Jenis orang yang memiliki kecenderungan tinggi mencari situasi yang nyaman dan akan memiliki hasrat untuk bersenang-senang dan cenderung bersikap impulsif; 5) tidak teratur nya waktu (*time disorganization*). Pengaturan waktu berarti dapat memperhitungkan dengan baik waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas. Lemahnya kemampuan mengatur waktu dapat menyebabkan seorang individu sulit untuk memprioritaskan sebuah tugas yang harus dikerjakan lebih dulu; 6) Tidak teratur nya lingkungan (*environment disorganization*). Salah satu faktor yang berperan besar pada sebuah prokrastinasi adalah lingkungan sekitar yang berantakan atau tidak diatur dengan baik, situasi tersebut tentu dapat terbentuk akibat ulah individu itu sendiri.

Tidak teraturnya sebuah lingkungan dapat berupa banyak hal, hal-hal tersebut berupa sebuah interupsi atau gangguan, kurangnya privasi, kertas yang bertebaran di segala tempat, tidak tersedianya alat, dsb; 7) Cara mengerjakan tugas yang tidak tepat (*poor task approach*). Ketika seorang individu mudah merasa kewalahan saat mulai mengerjakan tugas, individu tersebut dapat dengan segera menyerah dan segera berhenti mengerjakan karena bingung harus bagaimana memulainya sehingga hal ini menyebabkan seorang individu mengalami prokrastinasi; 8) kurangnya kemampuan bersikap tegas (*lack of assertiveness*). Individu yang sulit bersikap tegas cenderung merasa sulit untuk menolak tawaran yang diberikan padanya, meskipun ada banyak kondisi yang harus didahulukan; 9) permusuhan dengan orang lain (*hostility with others*). Sebuah amarah yang terus-menerus dapat menciptakan sikap permusuhan, sehingga dapat menumbuhkan sebuah sikap penolakan dan pertentangan dalam segala hal yang diucapkan dan diminta oleh individu; dan 10) kelelahan dan stress (*fatigue and stress*). Jika seorang individu memiliki banyak tuntutan dalam kehidupan dan tidak mampu dalam mengatasi masalahnya, maka semakin tinggi pula tingkat stresnya.

### ***Indikator prokrastinasi akademik***

Menurut Ferrari, Johnson, & McCown (1995), prokrastinasi akademik mempunyai indikator yang dapat diamati dan diukur. Indikator pertama adalah penundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas yang sedang dihadapi. Individu yang melakukan penundaan tugas sadar akan tugas yang seharusnya diselesaikan dan mengetahui bahwa tugas itu nantinya akan bermanfaat bagi diri sendiri. Namun, individu tersebut kerap kali menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas yang sedang dikerjakan.

Indikator kedua adalah keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Seseorang yang menunda tugas memiliki kecenderungan membutuhkan waktu yang cukup lama dibanding waktu yang umumnya dibutuhkan dalam menyelesaikan suatu tugas. Seorang prokrastinastor biasanya menghamburkan waktu yang dimiliki untuk menyiapkan diri secara berlebihan. Akibatnya individu tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara maksimal.

Indikator yang ketiga adalah terdapat kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi tenggat waktu yang telah ditetapkan, baik oleh orang lain atau waktu yang ditentukan sendiri. Individu mungkin telah merencanakan untuk mengerjakan tugas pada

waktu yang telah ditentukan sendiri, akan tetapi pada pelaksanaannya tidak sesuai sehingga mengakibatkan adanya keterlambatan dan kegagalan dalam menyelesaikan tugas.

Indikator yang terakhir adalah melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dibanding melakukan tugas yang seharusnya dikerjakan. Seorang prokrastinator cenderung sengaja tidak cepat mengerjakan tugasnya, namun menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan sehingga hal tersebut menghabiskan waktu yang sebisa mungkin diperuntukkan untuk menyelesaikan tugas.

Ferrari dan Stell (dalam Ghufron, 2003) menjelaskan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat diwujudkan dalam petunjuk tertentu yang dapat dilihat dari remaja, ciri-ciri tersebut adalah: 1) persepsi waktu (*perceived time*). Individu yang melakukan prokrastinasi adalah individu yang gagal menepati batas waktu yang telah ditentukan. Lebih berorientasi pada masa kini dan kurang berpikir tentang masa depan. Prokrastinator mengetahui tugas yang didapat haruslah segera dikerjakan, akan tetapi menunda untuk mengerjakan atau menunda menyelesaikannya jika sudah memulai pekerjaannya. Hal ini mengakibatkan individu tersebut gagal memprediksi waktu yang tepat untuk

mengerjakan tugas. 2) Niat/tindakan (*intention/action*). Celah antara keinginan dan tindakan terwujud dari kegagalan individu dalam mengerjakan tugas akademik, sekalipun individu tersebut punya keinginan untuk mengerjakannya. Hal ini terkait dengan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual; 3) Gangguan emosi (*emotional distress*). Adanya perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Perilaku menunda akan membawa perasaan tidak nyaman pada pelakunya, konsekuensi negatif yang ditimbulkan menyebabkan kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi. 4) Keyakinan terhadap kemampuan (*perceived ability*). Sekalipun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan kognitif namun ragu terhadap kemampuan diri sendiri dapat menyebabkan seorang individu melakukan prokrastinasi. Hal ini jika ditambah dengan rasa takut akan kegagalan dapat menyebabkan individu tersebut menyalahkan dirinya sendiri sebagai pribadi tidak cakap. Untuk terhindar dari dua perasaan tersebut, individu lebih suka menghindari tugas karena takut gagal.

### **Dampak prokrastinasi**

Menurut Ferrari dan Morales (dalam Ursia, Siaputra, & Susanto, 2013) prokrastinasi akademik memberi dampak negatif, yaitu waktu banyak yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna.

Baumeister (dalam Ursia, Siaputra, & Susanto, 2013) mengatakan bahwa prokrastinasi juga dapat menyebabkan stres dan memberi pengaruh pada psikologis individu. Individu yang melakukan prokrastinasi pada saat menghadapi *deadline* akan mengalami tekanan sehingga menimbulkan stres. Sependapat dengan Burka & Yuen (2008) mereka menyatakan bahwa prokrastinasi dapat meningkatkan stres, dan sebaliknya. Siklus ini sulit dipisahkan dan dapat menyebabkan kerugian dan kemampuan seseorang. Seseorang akan sulit mencapai tujuan jika siklus tersebut tidak dihentikan dan akan mengakibatkan perasaan gugup dan tertekan, sebaliknya jika dapat mengelola stress dengan baik maka seseorang akan dapat mencapai tujuan.

Dampak lain yang dihasilkan oleh perilaku prokrastinasi menurut Solomon & Rothblum (dalam Ursia, Siaputra, & Susanto, 2013) adalah tugas tidak tuntas atau tuntas dan hasilnya tidak maksimal karena dikejar *deadline*. Hal ini menimbulkan kecemasan sepanjang waktu sehingga jumlah kesalahan menjadi tinggi karena individu mengerjakan dalam waktu yang cukup singkat, dan sulit berkonsentrasi karena ada perasaan cemas sehingga motivasi belajar dan kepercayaan diri menjadi rendah.

## **METODE PENELITIAN**

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah MC. MC adalah siswa SMA ST. Marie Joseph Kelapa Gading Tahun Ajaran 2018/2019. Subjek penelitian dipilih berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK dan dipilih berdasarkan hasil analisis instrumen DCM.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, dengan jenis penelitian studi kasus. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, dan lembar isian. Teknik analisis menggunakan 3 langkah dalam menganalisis sebuah data:

Tahap pertama adalah reduksi data. Peneliti menggolongkan hasil wawancara dan observasi berdasarkan indikator dari karakteristik-karakteristik prokrastinasi. Peneliti menentukan kategori sesuai dengan kode yang telah ditentukan sendiri oleh peneliti yaitu: PME : Penundaan untuk memulai tugas yang dihadapi; PMI : Penundaan untuk menyelesaikan tugas yang dihadapi; W: Memerlukan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan yang lain pada umumnya; PD : Mempersiapkan diri secara berlebihan; SW : Salah memperhitungkan keterbatasan waktu; DLS : Terlambat memenuhi *deadline* yang ditentukan oleh diri sendiri DLO : Terlambat memenuhi *deadline* yang ditentukan oleh orang lain; HB: Sengaja

memilih menghabiskan lebih banyak waktu untuk kegiatan yang lebih menyenangkan; P: Perhatian mudah teralih dengan kegiatan yang lebih menyenangkan.

Tahap kedua adalah *display* data. Setelah data direduksi selanjutnya data diolah agar hasil diorganisir dan disusun dalam pola hubungan sehingga semakin mudah untuk dipahami. Penyajian data pada penelitian ini menggunakan tabel berisi data komponen dan mendeskripsikan singkat hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan.

Tahap ketiga adalah pengambilan kesimpulan dan verifikasi. Teknik ini dilakukan untuk mengetahui data mana yang masih kurang dan peneliti dapat mendapatkan data yang lebih baru untuk mendukung penelitian ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### a. Identifikasi Kasus

Perilaku penundaan tugas yang dilakukan MC ialah mengerjakan beberapa soal diawal dengan mencari jawaban di buku, namun tidak mengerjakan sampai akhir. MC lebih memilih menunggu teman yang lain menyelesaikan tugas agar ia dapat mencontoh dan menulisnya. Yang dilakukan MC ialah melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan berupa berbincang-bincang

dengan dengan teman dibandingkan menyelesaikan tugas. MC lupa membawa tugas yang seharusnya diserahkan. MC meminta perpanjangan waktu untuk pengumpulan dengan berjanji untuk tidak akan terlambat mengumpulkan pada kesempatan berikutnya. MC menunda mengerjakan tugas dan tugas yang diberikan masih tergolong pada kategori cukup mudah dikerjakan.

Terkait perilaku penundaan tugas yang dilakukan oleh MC di sekolah. Perilaku ini memang sudah muncul di semester pertama namun tidak separah di semester kedua. Pada semester awal penundaan yang sering dilakukan oleh MC hanya keterlambatan dalam pengumpulan, tetapi semakin bertambah pada semester kedua yaitu menunda memulai pengerjaan tugas. Hal ini dikarenakan lingkungan kelas dan beberapa siswa juga melakukan penundaan tersebut.

#### b. Analisis Kasus

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan didapatkan bahwa MC adalah sosok siswa yang cukup aktif baik di dalam kelas maupun di luar kelas. Sosialisasi yang dilakukan oleh MC hanya pada orang yang dikenal betul yaitu SM. MC dan SM beberapa kali menjadi teman sebangku.

Menurut penilaian guru mengenai MC terhadap memulai mengerjakan tugas MC



merupakan siswa yang cukup malas memulai mengerjakan tugas belajar. Diketahui MC lebih sering melakukan penundaan memulai tugas dalam mata pelajaran yang terdapat hitung-hitungan seperti matematika dan ekonomi. Sedangkan untuk mata pelajaran yang lain tidak terlalu parah. Mengenai penyerahan tugas, guru menilai MC merupakan siswa rata-rata, dimana kadang-kadang menyerahkan tugas secara tepat waktu. Hal ini dikarenakan faktor semangat dalam mengerjakan tugas. Jika semangat yang dimiliki MC menurun maka segala tugas yang diberikan oleh guru akan tertunda. Alasan tertunda dikemukakan MC adalah belum selesai karena lupa waktu pengumpulan.

Untuk pemberian tugas berupa mencari bahan secara mandiri, MC dinilai sebagai siswa yang tidak suka menunda hanya saja jika *mood* mengerjakan tidak ada, maka MC lama mengerjakan tugas tersebut dan menyebabkan tugas tersebut tidak dapat dikumpulkan secara tepat waktu. MC berjanji untuk dapat menyerahkan tugas secara tepat, namun kadang-kadang diingkarinya. Kondisi itu menyebabkan MC kembali mendapat teguran karena sikap tidak konsistennya.

Terkait tugas kelompok, MC dinilai oleh guru sebagai siswa yang dapat bertanggung jawab pada tugasnya dan mau mengingatkan teman kelompok yang lain. Hal ini dikarenakan tugas berhubungan dengan nilai

dan nilai untuk kenaikan kelas. Guru sebenarnya merasa MC mampu melakukan hal yang sama pada tugas individual hanya saja tergantung *mood* yang dimiliki oleh MC.

Terkait melakukan hal yang lebih menyenangkan, diketahui MC tidak memiliki *gadget* berupa HP. Hal ini rupanya diterapkan oleh orangtua, agar MC dapat fokus belajar. Walaupun MC tidak memiliki *gadget*, kegiatan lain yang MC lakukan untuk mengilangkan kebosanan dalam mengerjakan tugas adalah bermain pingpong bersama teman saat jam istirahat dan tidak jarang ikut bersama teman menonton video di *youtube* disalah satu *gadget* milik temannya.

Untuk mendapatkan gambaran lebih terkait perilaku prokrastinasi akademik MC, peneliti mencari informasi terkait faktor penyebab sebagai data pendukung. Peneliti memberikan lembar isian berupa pernyataan yang terkait dengan faktor penyebab munculnya prokrastinasi. Peneliti meminta MC mengurutkan faktor prokrastinasi yang MC telah isi. Dalam perangkian tersebut dari 10 faktor terdapat 3 faktor terbesar yang dipilih yaitu mencari kesenangan sebagai faktor utama, cara mengerjakan tugas yang tidak tepat sebagai faktor kedua dan rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan sebagai faktor ketiga. Pada faktor mencari kesenangan, MC mengaku dirinya cepat merasa bosan dalam waktu-

waktu pelajaran sehingga bermain pingpong merupakan sebuah refreshing untuk dirinya. Pada faktor cara mengerjakan tugas yang tidak tepat, MC mengaku bingung harus memulai tugas dari mana sehingga ia lebih suka menunda dan lebih sering menunggu teman yang sudah selesai memberikan jawaban padanya. Pada rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan MC merasa tidak nyaman dengan tugas yang sulit, namun ia tidak memiliki inisiatif untuk bertanya kepada guru mata pelajaran yang memberi tugas dan lebih suka mendapat jawaban dari teman yang sudah menyelesaikan tugas tersebut.

### **Pembahasan**

Pada penundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas yang sedang dihadapi, perilaku prokrastinasi yang MC tampilkan merujuk pada komponen menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam pengumpulan tugas, adanya kesenjangan waktu antara rencana dan tindakan, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dibanding mengerjakan tugas. Perilaku yang MC tampilkan tersebut diatas merujuk pada karakteristik prokrastinasi akademik yang di sebutkan oleh Ferrari, Johnson, & McCown (1995).

Pada perilaku penundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas yang sedang dihadapi, MC melakukan penundaan tugas

secara sadar saat dirinya mendapat tugas dari guru. Hal ini dikarenakan MC memiliki perasaan malas karena tugas yang diberikan cukup banyak dan cukup susah, apalagi jika mata pelajaran yang bersifat memberi tugas seperti mata pelajaran matematika harus mencari rumus dan jawaban yang belum tentu ada di buku pelajaran. Pada kasus ini pernyataan MC selaras dengan pernyataan Bernard (2013) yaitu salah satu faktor individu melakukan prokrastinasi adalah karena cara mengerjakan tugas yang tidak tepat (*poor task approach*). Dalam kasus MC, ia merasa kewalahan dalam mengerjakan tugas sehingga dirinya segera menyerah dan segera berhenti mengerjakannya karena bingung harus memulai dari mana. Sehingga hal ini menyebabkan MC melakukan prokrastinasi. Selain itu pada kasus mengumpulkan tugas MC lebih menyukai untuk berhenti mengerjakannya ditengah jalan untuk melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan seperti bermain bersama teman-teman. Walaupun begitu, MC merasa senang jika tugas yang dikerjakannya sudah selesai namun sebaliknya tidak nyaman saat ada tugas yang belum selesai. Perasaan yang MC rasakan terkait dengan aspek prokrastinasi gangguan emosi (*emotional distress*) dikemukakan oleh Ferrari dan Stell (dalam Ghufron, 2003). Mereka menjelaskan tentang terdapat perasaan cemas saat

melakukan prokrastinasi karena prokrastinasi menyebabkan perasaan tidak nyaman kepada pelakunya.

Pada komponen keterlambatan dalam mengerjakan tugas, MC melakukan penundaan tugas yang hampir sama dengan SM yaitu memerlukan waktu yang lebih lama, sekitar dua minggu untuk menyelesaikan dan menyerahkan tugasnya, padahal waktu yang diberikan tidaklah sebanyak itu. Tindakan tersebut, MC tidak dapat berhasil dalam menyelesaikan tugasnya secara memadai. Selain itu alasan lain yang menyebabkan MC mengalami keterlambatan dalam pengerjaan adalah karena dirinya langsung berhenti mengerjakan tugas disaat tidak mengetahui jawabannya. Ia lebih banyak berdiam untuk mendapat jawaban dari teman yang lain. Berdasarkan teori yang dijabarkan Ferrari dan Stell (Ghufron, 2003) dalam aspek prokrastinasi terdapat ciri yang serupa yaitu persepsi waktu (*Perceived time*) yaitu individu, MC, gagal menepati deadline yang seharusnya. MC tahu tugasnya harus diselesaikan tepat waktu akan tetapi dirinya menunda sehingga dirinya gagal memprediksi waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas.

Berlanjut pada komponen kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, MC terkadang sering melakukan keterlambatan dalam memenuhi tenggat waktu yang telah

ditentukan, baik oleh orang lain yaitu guru maupun dirinya sendiri. Hal ini disebabkan karena waktu yang dialokasikan oleh MC lebih kearah kegiatan yang lebih menyenangkan seperti pingpong karena MC tidak memiliki gadget karena larangan orangtuanya. Berkaitan dengan tindakan yang dilakukan oleh MC, Bernard (2013) menjabarkan salah satu alasan individu melakukan prokrastinasi adalah tidak teraturnya waktu (*time disorganization*). Individu yang melakukan prokrastinasi lemah dalam mengatur waktu sehingga menyebabkan seorang individu sulit untuk memprioritaskan sebuah tugas yang harus dikerjakan lebih dulu. Walaupun begitu, pada tugas kelompok MC dapat dikatakan menyelesaikan tugasnya dengan cukup baik sebab MC dapat menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. MC pun bertanggung jawab dengan tugas yang ia miliki karena tugas kelompok merupakan tugas yang penting, walau hal ini tidak MC tampilkan saat dirinya mengerjakan tugas individual.

Dalam melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dibanding melakukan tugas yang seharusnya, MC memiliki kecenderungan untuk mendahulukan kegiatan yang lebih menyenangkan seperti bermain pingpong. Walaupun begitu hal ini tidak sering dirinya lakukan sebab MC menyadari

tindakan tersebut akan merugikan dirinya. Hal ini dikarenakan MC rela meluangkan waktunya untuk mengerjakan tugas dibanding mengerjakan hal yang lain. Untuk hal menjaga fokus, MC pun mengumpulkan niat dan *mood* untuk bisa mengerjakan tugas sebab tugas yang terlalu lama tidak dikerjakan membuat MC memiliki perasaan tidak nyaman.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang karakteristik prokrastinasi akademik pada MC, dapat disimpulkan bahwa karakteristik perilaku prokrastinasi yang paling menonjol dilakukan oleh MC adalah penundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas yang sedang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, terdapat kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Pada penundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas dihadapi, MC lebih cenderung dalam menunda menyelesaikan tugas sebab terdapat tugas banyak dan lumayan susah. Pada keterlambatan dalam mengerjakan tugas, MC memerlukan waktu lebih untuk menyelesaikan tugasnya sampai selesai. Pada terdapat kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, waktu yang dibutuhkan oleh dirinya untuk mengerjakan tugas berbeda

dengan pemberian waktu yang diberikan oleh guru sehingga tidak jarang mendapat teguran.

Guru BK disarankan untuk melakukan pendekatan secara pribadi dengan melakukan konseling individual atau layanan konseling kelompok untuk dapat membantu siswa dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Untuk mendukung saran yang diberikan kepada guru BK, peneliti memberikan contoh rancangan layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan SFBT (*Solution Focus Brief Therapy*). Hal ini dikarenakan individu (subjek penelitian/siswa lain) sebenarnya mempunyai sumber daya dan kemampuan dalam diri untuk dapat memecahkan masalahnya sendiri. Contoh rancangan konseling individual dapat dilihat pada lampiran.

### DAFTAR PUSTAKA

- Austin, K. P. (2013). *Procrastination*. <https://counseling.caltech.edu/general/InfoandRecources/Procrastination>, diakses pada tanggal 26 Juli 2018.
- Azwar, S. (2004). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Bernard, M. E. (2013). *Prorastinate later*. Southbank: The Bernard Group
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008) *Procrastination: Why you do it? what to do about it now?* Cambridge: Da Capo Press
- Catrunada, L. (2008). *Perbedaan kecenderungan prokrastinasi berdasarkan tipe kepribadian introvert dan ekstrovert*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan. Jakarta: Universitas Gunadarma.
- Emzir. (2008). *Metodologi penelitian pendidikan: kuantitatif & kualitatif*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Farouq, A. (2010). *Mengupas kiat sukses mengatur waktu*. Jakarta: PT Prestasi Pustakarya.
- Fatimah, E. (2010). *Psikologi perkembangan (psikologi perkembangan peserta didik)*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown., W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Ghufron, M. N & Walgito, B. (2003). Hubungan kontrol diri dan persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orangtua dengan prokrastinasi akademik. *Skripsi Sarjana*, tidak diterbitkan. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Ghufron, M. Nur & Rini Rirnowita S. (2011). *Teori-teori psikologi*. Jakarta: AR-RUZZ
- Gladding. (2015). *Konseling profesi yang menyeluruh*. Jakart: PT. Indeks
- Hasan, I. (2004). *Analisis data dan penelitian dengan statistik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Knaus, W. (2002). *The procrastination workbook*. Canada: Raincoast Books.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2011). *Teori dan teknik konseling*. Jakarta: Indeks

- Kurniati, R. (2015). Pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan rational emotive behavioral therapy (REBT) dalam menangani prokrastinasi akademik pada empat mahasiswa angkatan 2014 Prodi bimbingan konseling FPB Unika Atma Jaya. *Skripsi sarjana*, tidak diterbitkan. Jakarta: Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.
- Muyana, S. (2018). *Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Sarwono. (2007). *Psikologi remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Slameto. (2013). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sudarnoto, L. f. N. (2013) *Metodologi penelitian*. Diklat Kuliah: Kuliah tidak diterbitkan. Jakarta: FPB BK Unika Atma Jaya.
- Ursia, N.R., Siaputra, I.B., & Susanto, N. (2013). *Prokrastinasi akademik dan self control pada mahasiswa*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Surabaya: Universitas Surabaya.
- Widjaya, S. A. V. (2018). Penerapan konseling solution focus brief therapy (SFBT) dalam mengatasi ketidakpercayaan diri dalam bidang akademik pada dua siswa kelas VIII B SMP Bunda Hati Kudus Grogol Jakarta. *Skripsi Sarjana*, tidak diterbitkan. Jakarta: Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.
- Widyari, H. (2011). *Hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Yulistia. (2003). Hubungan antara karakteristik kepribadian mahasiswa dan kecenderungan prokrastinasi akademis. *Skripsi Sarjana*, tidak diterbitkan. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

## Lampiran

Rancangan konseling individual yang dapat menjadi acuan untuk membantu MC atau siswa lain yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik.

No	Tahapan	Sesi	Tema	Tujuan yang ingin dicapai	Rincian Kegiatan	Teknik Konseling
1	Awal	1	“Kenal Maka Akrab”	Pembentukan hubungan baik agar proses konseling berjalan lancar agar tercipta iklim yang kolaboratif antara konselor dan konseli.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengenalan akan proses konseling yang akan dilakukan.</li> <li>• Menjelaskan aturan dan membuat surat kesepakatan dalam melakukan konseling individual.</li> <li>• Melakukan wawancara singkat terkait data demografis</li> <li>• Mencari gambaran pribadi tujuan dari konseli mengenai konseling</li> </ul>	
2	Inti	2	“Kenali Masalahmu”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi masalah/keluhan yang dapat dipecahkan dalam proses konseling</li> <li>• Menetapkan tujuan yang hendak dicapai dalam proses konseling</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konseli diminta menceritakan masalah mengenai perilaku penundaan tugas</li> <li>• Menemukan alternatif-alternatif solusi untuk menjadi lebih baik dan terbebas dari masalah yang tengah di hadapi</li> <li>• Menentukan satu solusi yang akan dicoba untuk dilakukan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Miracle question</i></li> <li>• <i>Scaling question</i></li> </ul>
		3	“Mari Merancang untuk Goal”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merancang intervensi atau solusi yang akan dilakukan dalam proses konseling untuk mencapai tujuan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjabarkan solusi yang telah konseli buat pada pertemuan sebelumnya</li> <li>• Memberikan tugas untuk mendorong perubahan dan pengembangan solusi untuk mencapai tujuan konseling</li> </ul>	<i>Scaling question</i>
		4 - 6	“Stabilisasi Membawa Perubahan”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menstabilkan peningkatan dalam perubahan yang dihasilkan selama proses konseling</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konseli menceritakan tentang kemajuan yang didapat setelah melakukan solusi yang telah dibuat</li> <li>• Mengevaluasi kemajuan yang telah dicapai konseli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Coping question</i></li> <li>• <i>Compliment</i></li> <li>• <i>Scaling question</i></li> </ul>
		7	“Adakah Perubahan?”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengevaluasi kemajuan yang telah dicapai konseli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan review kembali mengenai kemajuan yang telah dilakukan selama sesi 4-6.</li> <li>• Konseli diminta untuk membandingkan apa yang konseli rasakan saat setelah melakukan solusi yang selama ini dikerjakan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Coping question</i></li> <li>• <i>Compliment</i></li> </ul>
3	Akhir	8	“Maju atau Mundur?”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konseli mampu membangun solusi yang memuaskan sehingga konseling dapat dihentikan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pengakhiran sesi konseling secara keseluruhan</li> <li>• Konselor dan konseli mengisi lembar terminasi</li> <li>• Melakukan evaluasi singkat terkait proses konseling selama sesi 1-8</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Coping question</i></li> <li>• <i>Compliment</i></li> <li>• <i>Scaling question</i></li> </ul>