

## PENANGANAN PROKRASTINASI DALAM MENULIS SKRIPSI

*Doris Apriani Ritonga\**

*Abstrak : Tujuan penulisan ini adalah mengungkapkan penanganan yang dapat dilakukan untuk menurunkan angka keterlambatan dalam menyelesaikan studi yang disebabkan perilaku prokrastinasi dalam menulis skripsi. Penanganan yang tepat diharapkan dapat dilakukan jika pemahaman juga tepat dalam menelaah prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa dalam menulis skripsi. Pentingnya pemahaman terhadap prokrastinasi dalam menulis skripsi mendorong dilakukannya eksplorasi yang meliputi pengertian prokrastinasi, faktor penyebab dan penghubung prokrastinasi, teori-teori prokrastinasi, dan penanganan prokrastinasi.*

**Kata Kunci:** *Prokrastinasi dalam menulis skripsi*

### PENDAHULUAN

Secara umum, belajar di Perguruan Tinggi merupakan salah satu sarana dalam membentuk pribadi menjadi lebih berkualitas. Kualitas yang ditunjukkan dengan keberhasilan mahasiswa dalam belajar di Perguruan Tinggi dapat dilihat dari beberapa indikator. Indikator yang sering digunakan untuk menentukan mutu lulusan Perguruan Tinggi adalah: (1) IPK, (2) lama studi, dan (3) predikat lulusan yang disandang (Sub Direktorat KPS, 2008). Realitas yang ada menunjukkan tidak semua mahasiswa mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan belajar di Perguruan Tinggi. Sebagian mahasiswa mengalami kendala sehingga terlambat atau bermasalah dalam menyelesaikan studinya. Bahkan dengan kondisi tersebut, beberapa mahasiswa terancam akan dikeluarkan dari Perguruan Tinggi atau *drop out* (DO) karena tidak dapat memenuhi tenggat waktu masa menyelesaikan studi. Penyebab keterlambatan mahasiswa dalam menyelesaikan studi salah satunya adalah terlambat dalam menyelesaikan skripsi.

Fakta yang tercatat dari tahun 2004 sampai dengan tahun 2009 menunjukkan keterlambatan menyelesaikan skripsi di atas dua semester pada Program Studi (Prodi) Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (PJS), Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Medan, dapat menjadi gambaran atas fenomena ini. Persentase dan besarnya yang terus meningkat dan sampai

---

\* Penulis adalah Staf Edukatif di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

tahun kelulusan 2008/2009 persentasenya mencapai diatas 50 persen perlu mendapat perhatian yang serius. Hal ini dapat dilihat pada tabel.

Tabel. Profil lulusan Prodi PJS, FIK Unimed berdasarkan tahun lulus dan lama penyelesaian tugas akhir.

Tahun lulus	Lama Penyelesaian Tugas akhir						Total lulusan	Lama TA rata-rata
	< 1 semester		1 – 2 semester		> 2 semester			
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%		
2004/2005	18	30,00	20	33,33	22	36,67	60	13,4
2005/2006	0	0,00	34	50,75	33	49,25	67	13,6
2006/2007	16	22,86	17	24,29	37	52,86	70	14,1
2007/2008	4	7,02	23	40,35	30	52,63	57	13,2
2008/2009	2	3,64	23	41,82	30	54,55	55	14,5
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>63,51</b>	<b>117</b>	<b>190,53</b>	<b>152</b>	<b>245,95</b>	<b>309</b>	<b>68,8</b>
<b>Rata-rata</b>		12,70		38,11		49,19	62	13,8

Sumber: Laporan Evaluasi Diri, Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan (2010).

Fenomena keterlambatan menyelesaikan skripsi mengindikasikan terjadinya masalah penyesuaian diri terhadap tuntutan dan tekanan yang dihadapi dalam proses mengerjakan skripsi. Proses mengerjakan skripsi yang dimulai dari penulisan proposal penelitian hingga akhirnya menulis laporan penelitian menuntut kemampuan dan kesungguhan mahasiswa untuk dapat memenuhi syarat-syarat sebagai karangan yang bermutu akademis. Menulis skripsi membutuhkan penguasaan materi akademik, motivasi, konsistensi dan kedisiplinan yang tinggi. Dengan demikian, motivasi merupakan aspek penting pada mahasiswa sebagai pembelajar khususnya dalam mengerjakan skripsi. Aspek penting dari motivasi dalam belajar adalah usaha. Pembelajaran yang efektif membutuhkan usaha yang meliputi waktu, energi, dan ketekunan (Santrock, 2007).

Keterlambatan mahasiswa menyelesaikan skripsi dapat diasumsikan bahwa daya motivasi untuk mengerjakan skripsi kurang besar dibanding dengan daya motivasi mengerjakan hal lain selain skripsi. Sehingga hasilnya menampilkan perilaku yang teramat dalam bentuk perilaku menunda-nunda atau prokrastinasi dalam menulis skripsi.

Memperhatikan pentingnya penanganan prokrastinasi dalam menulis skripsi, maka tulisan ini mengeksplorasi prokrastinasi yang meliputi pengertian prokrastinasi, faktor penyebab dan penghubung prokrastinasi, teori-teori prokrastinasi, dan penanganan prokrastinasi.

## PROKRASTINASI DALAM MENULIS SKRIPSI

### a. Pengertian Prokrastinasi

Prokrastinasi atau *procrastination* berasal dari bahasa Latin "*procrastinare*" yang merupakan penggabungan kata "*pro*" yang menyiratkan gerakan maju dengan "*crastinus*", yang berarti keputusan milik besok. Kalau

digabungkan menjadi “menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya” (Ferrari, 1995). Solomon dan Rothblum (1984) mendefinisikan prokrastinasi sebagai tindakan menunda tugas yang menimbulkan ketidaknyamanan atau menimbulkan masalah. Rasa tidak nyaman atau menimbulkan masalah, menjelaskan mengapa tidak semua perilaku menunda disebut prokrastinasi.

Prokrastinasi meliputi kegagalan regulasi diri dalam menyelesaikan tugas dalam kurun waktu yang dikehendaki dengan menundanya hingga saat-saat terakhir pada batas waktu yang ditentukan (Baumeister & Heatherton, 1996; Senecal, Koestner, & Vallerand, 1995; Steel, 2007; Tuckman, 2002; Wolters, 2003).

Milgram (dalam Ferrari, 1995) memberi definisi yang menggambarkan indikator perilaku, kognitif, dan perilaku tentang prokrastinasi, yaitu (1) suatu perilaku menunda-nunda, baik untuk memulai ataupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas, (2) menghasilkan akibat-akibat yang lebih jauh, misalnya keterlambatan ataupun kegagalan dalam mengerjakan tugas (3) melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh prokrastinator sebagai suatu tugas yang penting, misalnya tugas kantor, tugas sekolah, maupun tugas rumah tangga (4) yang mengakibatkan individu terganggu secara emosional.

Dengan demikian dapat disimpulkan prokrastinasi dalam menulis skripsi adalah perilaku menunda-nunda yang berulang atau menetap dalam memulai atau menyelesaikan skripsi. Penundaan dapat berakibat pada keterlambatan atau kegagalan dalam penyelesaian skripsi, sekaligus dapat menimbulkan ketidaknyamanan emosional bagi pelakunya.

## **2. Faktor Penyebab dan Penghubung Prokrastinasi**

Penelitian mengenai sifat prokrastinasi dimulai pada akhir 1980-an, terutama terhadap mahasiswa dengan lingkungan akademik sebagai tempat mencapai tujuan berprestasi diantara pilihan berperilaku prokrastinasi (Schouwenburg, 2004a). Berdasarkan hasil-hasil penelitian yang telah dilakukan, variabel penyebab dan penghubung terjadinya prokrastinasi cukup kompleks terkait dengan berbagai aspek motivasional, ciri kepribadian, dan lingkungan.

Temuan yang secara umum mendukung pandangan bahwa keyakinan mahasiswa tentang prokrastinasi berkaitan dengan keyakinan dan sikap motivasi yang penting bagi regulasi diri dalam belajar, diperoleh Wolter (2003) dalam penelitiannya yang mengkaji prokrastinasi dan kaitannya dengan beberapa unsur utama regulasi diri. Secara khusus, temuan-temuannya menunjukkan bahwa kecenderungan mahasiswa berprokrastinasi ketika menganggap tugas akademik membutuhkan usaha keras atau memakan waktu dan ketika tidak yakin akan kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas dengan baik. Shouwenburg (2004b) mengemukakan hal yang mendukung

pendapat ini bahwa prokrastinator memiliki kelemahan dalam semua komponen pengendalian, yaitu mempertahankan diri untuk tetap mengerjakan tugas yang bertujuan, yang memerlukan pengaturan sejumlah proses psikologis lain yang terkait dengan belajar. Proses-proses terkait ini mencakup kemampuan mahasiswa untuk berkonsentrasi, untuk menjaga niat belajar dari godaan lain, untuk tekun mengerjakan tugas, dan kepuasan dengan pemahaman mengenai pokok bahasan tugas.

Studi meta analisis yang dilakukan Steel (2007) mengungkap prediktor yang kuat dan konsisten dari prokrastinasi adalah ketidakmenarikan tugas, penundaan tugas, efikasi diri, kegegabahan, dan juga aspek kesungguhan dalam model kepribadian *big five* beserta segala sisi kendali diri, kekacauan pikiran, ketertataan, dan motivasi pencapaian.

Faktor lingkungan yaitu faktor yang terdapat di luar individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Lingkungan yang memiliki pengawasan belajar yang rendah, teman di kampus, dan kegiatan lain di luar tugas akademis, dapat berpengaruh dalam prokrastinasi mahasiswa (Schouwenburg, 2004a). Prokrastinasi pada mahasiswa juga dapat disebabkan oleh tekanan dari luar berupa evaluasi terhadap kinerja akademis (Bui, 2007).

### 3. Teori-teori Prokrastinasi

Berdasarkan beberapa perspektif yang digunakan dalam penelitian tentang prokrastinasi, penyebab prokrastinasi dapat dipahami dari berbagai latar belakang yang bervariasi. Dalam kajian teori pada laporan penelitian tentang prokrastinasi yang dilakukan Ritonga (2012) dipaparkan beberapa perspektif tentang prokrastinasi yaitu:

#### 1. Perspektif Psikodinamik

Prokrastinasi kronis merupakan manifestasi dari “kelambanan, lamunan yang melumpuhkan” terhadap pencapaian tugas (Missildine dalam Ferrari, 1995). Perilaku ini disebabkan oleh praktek pengasuhan yang gagal. Orang tua yang terlalu permisif dan yang otoriter cenderung menghasilkan *underachiever* yang “gugup” yaitu individu yang terlalu cemas untuk memenuhi tenggat waktu dalam menyelesaikan tugas dan *underachiever* pemberontak yaitu individu yang berusaha melepaskan diri dari sosok orang tua yang otoriter dengan mengabaikan jadwal yang ditetapkan. Anak yang dibesarkan dalam pola asuh dengan tuntutan yang terlalu tinggi akan menjadi cemas dan merasa kurang berharga bila mengalami kegagalan dalam melakukan sesuatu. Bekerja secara lamban dan menunda-nunda mengerjakan tugas yang harus diselesaikan merupakan manifestasi dari perasaannya terhadap tugas. Jika tidak ditangani secara dini, pola ini akan menjadi kecenderungan yang dibawa sampai dewasa.

## 2. Perspektif Behavioristik

Menurut kalangan behavioris, prokrastinasi merupakan kebiasaan terpelajari yang berkembang dari kesukaan manusia akan kegiatan yang menyenangkan dan imbalan jangka pendek (Haycock, McCarthy, & Skay, 1998). Kontak sosial yang dinilai secara objektif jauh kurang penting namun menjanjikan imbalan kesenangan dan lebih menarik, akan mendorong perilaku mendahulukan kegiatan ini dan menunda mengerjakan tugas yang secara objektif jauh lebih penting namun kurang menarik (Schouwenburg, 2004a). Dengan kondisi ini, diperlukan pengawasan yang ketat dan pemberian reward yang menarik terhadap aktifitas yang secara objektif lebih penting.

## 3. Perspektif Kognitif

Perspektif ini menjelaskan individu berprokrastinasi karena memiliki pemikiran atau keyakinan yang salah atau irasional mengenai tugas, kondisi, dan konsekuensinya (Schouwenburg, 2004b). Bersikap irasional dengan memilih langkah tindakan tertentu terhadap tugas yang dihadapi meski sudah memperkirakan langkah ini tidak akan memaksimalkan hasil (Burka & Yuen, 1983; Steel, 2007). Keyakinan ini dipengaruhi oleh konsep diri negatif terhadap penyelesaian tugas yang mencerminkan rendahnya penghargaan diri. Dengan adanya keyakinan yang salah ini individu rentan menghadapi tekanan dalam kehidupan dan kurang memiliki kekuatan untuk mengontrol kehidupan diri sendiri, rentan terhadap kesalahan, dan juga mudah merasa malu di hadapan orang lain (Ferrari & Diaz-Morales, 2007; Harrington, 2005).

Hasil penelitian kualitatif yang dilakukan Ritonga (2012) terhadap tujuh mahasiswa akhir yang melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi, tema-tema yang mengemuka diawali dengan adanya faktor pencetus berupa keyakinan bahwa skripsi sebagai tugas yang sulit dan pengalaman gagal yang dialami dalam proses mengerjakan skripsi tersebut. Hal ini mendorong persepsi mahasiswa secara negatif dengan menilai skripsi sebagai sesuatu yang tidak menarik dan keyakinan yang rendah terhadap kemampuan dirinya dalam mengerjakan skripsi. Keyakinan yang rendah dalam mengerjakan skripsi dibangun berdasarkan ketakutan akan kegagalan, ketidakberdayaan, dan ketergantungan kepada orang lain dalam proses mengerjakan skripsi. Penelitian ini mendukung hasil penelitian Chu dan Choi (2007) yang mengungkapkan bahwa rendahnya efikasi diri dalam mengerjakan tugas berkorelasi dengan prokrastinasi.

## 4. Penanganan Prokrastinasi

Penanganan prokrastinasi yang didasari oleh keyakinan yang salah dalam mempersepsi skripsi dan diri dalam mengerjakannya menjadi perhatian khusus yang akan dibahas dalam penanganan prokrastinasi pada tulisan ini. Efikasi diri adalah keyakinan individu dalam pelaksanaan tugas secara kompeten (Bandura, 1997). Efikasi diri mengacu kepada kemampuan yang dipahami untuk belajar

atau merujuk kepada tindakan. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri, lebih mampu mengawali dan mempertahankan perilaku yang bertujuan mendapatkan hasil. Dengan demikian, metode penanganan yang dapat dilakukan dalam mengatasi prokrastinasi yang dipicu oleh adanya keyakinan yang rendah terhadap kemampuan dalam mengerjakan skripsi adalah peningkatan efikasi diri. Metode ini dicirikan adanya proses penelusuran dan pengelompokan pikiran negatif, tidak bermanfaat, dan irasional yang menyebabkan perilaku prokrastinasi (Siaputra, 2012). Pendekatan ini didasarkan pada pemahaman bahwa pikiran, perasaan, dan sikap dapat mengaktifkan dan mengarahkan perilaku. Selain itu, program pelatihan peningkatan kemampuan mengerjakan skripsi diharapkan dapat mendukung meningkatkan efikasi diri mahasiswa. Keyakinan dapat mengerjakan tugas dengan baik akan meningkatkan usaha secara tekun dan keyakinan yang kurang pada kemampuan mengerjakan tugas akan berpengaruh pada penurunan motivasi pada perilaku (Petri, 1981). Kemampuan mahasiswa yang meningkat dalam mengerjakan skripsi akan mendorong harapan keberhasilan dalam mengerjakan tugas dan akan meningkatkan efikasi diri dalam menyelesaikan skripsi dengan cepat atau tepat waktu.

## **KESIMPULAN**

Prokrastinasi merupakan kombinasi dari berbagai variabel penyebab maupun penghubung terjadinya perilaku tersebut. Hal ini berkaitan dengan berbagai aspek motivasional, kepribadian, dan lingkungan. Prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi perlu mendapat penanganan yang tepat untuk menurunkan angka keterlambatan mahasiswa dalam menyelesaikan studi. Dengan memahami bahwa dinamika prokrastinasi yang terjadi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi bersifat individual, maka menemukan faktor penyebab yang dominan dalam perilaku prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi merupakan langkah awal yang penting dalam menangani perilaku tersebut. Penanganan yang tepat dapat dilakukan jika pemahaman juga tepat terhadap penyebab perilaku.

Prokrastinasi yang disebabkan oleh keyakinan yang rendah terhadap kemampuan dalam menyelesaikan skripsi membutuhkan upaya penanganan dalam meningkatkan keyakinan atau efikasi diri mahasiswa. Hal ini dapat dilakukan melalui program pelatihan yang dilaksanakan institusi Perguruan Tinggi yang bertujuan meningkatkan persepsi positif dalam menilai diri sendiri dan meningkatkan kemampuan individu dalam menulis skripsi. Selain itu, pengawasan yang ketat dan evaluasi bertahap terhadap proses menulis skripsi yang dilakukan mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kinerja mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Dengan demikian apa yang dilakukan institusi

berperan sebagai bentuk dukungan sosial terhadap mahasiswa yang berupaya untuk mengurangi perilaku berprokrastinasi dalam mengerjakan skripsi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Bandura, A. 1997. *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York : Freeman.
- Baumeister, R., & Heatherton, T. F. 1996. Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1-15.
- Bui, N. H. 2007. Effect evaluation threat on procrastination behavior. *The Journal of Social Psychology*, 147(3), 197-209.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. 1983. *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Chu, A. H., & Choi, J. N. 2005. Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 3, 245-264.
- Ferrari, J. R. 1995. *Procrastination and Task Avoidance*. New York: Plenum.
- Ferrari, J. R., & Diaz-Morales, J. F. 2007. Perceptions of self-concept and self-presentation by procrastinators: Further evidence. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(1), 91-96.
- Harrington, N. 2005. It's too difficult! Frustration intolerance beliefs and procrastination. *Personality and Individual Differences*, 39(5), 873-883.
- Haycock, L., McCarthy, P., & Skay, C. 1998. Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. *Journal of Counseling and Development*, 76(3), 317-324.
- Petri, H. L. 1981. *Motivation: Theory and Research*. California: Wadsworth Publishing Company.
- Ritonga, Doris Apriani. 2012. Dinamika Prokrastinasi Mahasiswa dalam Proses Menulis Skripsi. *Thesis* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Santrock, J. W. 2007. (*Life-Span Development, 1995*). *Perkembangan Masa Hidup*. (Sinaga, Herman. (ed.), Terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Schouwenburg, H. 2004a. Perspectives on counseling the procrastinator. Dalam Schouwenburg, Lay. & Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (pp. 197-208). Washington, DC: American Psychological Association.
- Schouwenburg, H. 2004b. Procrastination in Academic Setting: General introduction. Dalam Schouwenburg, Lay. & Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (pp. 3-17). Washington, DC: American Psychological Association.
- Senecal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. 1995. Self-regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135(5) , 607-619.
- Siaputra, Ide Bagus. 2012. Akselerasi Penyelesaian Skripsi. Dalam Prawitasari, Johana E. (Ed), *Psikologi Terapan, Melintas Batas Disiplin Ilmu* (pp.88-100). Jakarta: Penerbit Erlangga.

- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. 1984. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 503-509.
- Steel, P. 2007. The Nature of Procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Sub Direktorat Kurikulum dan Program Studi (KPS). 2008. *Buku panduan pengembangan kurikulum berbasis kompetensi pendidikan tinggi (Sebuah alternatif penyusunan kurikulum)*. Jakarta: Direktorat Akademik Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Tim Penyusun Laporan Evaluasi Diri PJKR. 2010. *Evaluasi Program Studi Sarjana: Evaluasi diri Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)*. Medan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan.
- Tuckman, Bruce W. 2002. *Academic procrastinators: Their rationalizations and web-course performance*. Chicago: Annual Meeting of the American Psychological Association.
- Wolters, C. A. 2003. Understanding Procrastination From a Self-Regulated Learning Perspective. *Journal of Educational Psychology*, 179-187.