

DINAMIKA PSIKOLOGIS MAHASISWA YANG MENGALAMI PROKRASTINASI DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

PSYCHOLOGICAL DYNAMICS OF STUDENTS WHO EXPERIENCED PROCRASTINATION IN THESIS COMPLETION

Oleh: Khusthanul Rozak, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Yogyakarta
rozak.romantis@yahoo.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini mengidentifikasi dinamika psikologis mahasiswa Bimbingan Konseling, Universitas Negeri Yogyakarta yang melakukan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi dilihat dari jenis, proses, penyebab, akibat, dan *coping*. Penelitian ini menggunakan metode fenomenologis. Subjek mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling. Pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam dan observasi. Keabsahan data menggunakan triangulasi teknik. Analisis data menggunakan teknik induktif-*final analysis* model Milles & Huberman terdiri dari pengumpulan data, reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan 1) subjek mengalami jenis *functional procrastination* dan *dysfunctional procrastination*; 2) proses prokrastinasi mulai bab 1, 2, 3, 4, dan 5; 3) penyebab prokrastinasi mulai dari rasa malas, kurang *perfect*, banyak bermain, bekerja, kurang dorongan, dan kesulitan bertemu dosen; 4) akibat prokrastinasi adalah perasaan kecewa, menyesal, tertekan, malu, dan bersalah; 5) TO, EN, IR, dan DR mengalami *adaptive coping*, sedangkan SN mengalami *maladaptive coping*.

Kata kunci: dinamika psikologis, prokrastinasi

Abstract

The purpose of this study is to identify the psychological dynamics of student guidance and counseling, Yogyakarta State University who did procrastination in completing the thesis seen from the types, processes, causes, consequences and coping. This study using the phenomenological method. The respondents are the undergraduate guidance and counseling study programme. Collecting data using in-depth interviews and observation. The validity of the data using triangulation techniques. Analysis of the data using final analysis the model of Milles & Huberman consists of data collection, reduction, presentation, and drawing conclusions. Research shows 1) subjects had type functional and dysfunctional procrastination; 2) The process of procrastination from chapter 1, 2, 3, 4, and 5; 3) Starting from the procrastination causes laziness, less perfect, many playing, work, less encouragement, and difficulty met lecturers; 4) As a result of procrastination is feeling disappointed, sorry, depressed, ashamed, and guilty; 5) TO, EN, IR, and DR undergo adaptive coping, while SN experience maladaptive coping.

Keywords: Psychological dynamics, procrastination

PENDAHULUAN

Mahasiswa menurut pasal 1 ayat 15 UU RI No. 12 Tahun 2012 adalah peserta didik pada jenjang Pendidikan Tinggi. Masa studi mahasiswa diatur dalam Pasal 13 Ayat 5 UU RI No. 12 Tahun 2012 yang menyebutkan bahwa mahasiswa dapat menyelesaikan program pendidikan sesuai dengan kecepatan belajar masing-masing dan tidak melebihi ketentuan batas waktu yang ditetapkan oleh Perguruan Tinggi.

Mahasiswa yang lulus melebihi batas normal yang ditentukan Perguruan Tinggi termasuk dalam kategori menunda atau prokrastinasi. Menurut Solomon & Rothblum (1984) "*procrastination, the act of needlessly delaying tasks to the point of experiencing subjective discomfort, is an all-too-familiar problem.*" Brown (M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S, 2014) mengatakan bahwa istilah prokrastinasi digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan.

Sementara menurut Silver (M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S, 2014) menyatakan bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi, mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu

yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu.

M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S (2014) membagi prokrastinasi menjadi 2 macam, yaitu prokrastinasi akademik dan prokrastinasi non-akademik. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non-formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor, dan lain sebagainya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi menurut M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S (2014) dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi.

Penundaan tidak hanya konsekuensi internal yang terjadi, tetapi juga untuk konsekuensi eksternal yang signifikan. "*Kadang-kadang konsekuensi eksternal datang sebagai kejutan, jika Anda belum*

bahkan berpikir tentang kemungkinan akibat” (Burka&Yuen, 2008).

Konsekuensi tersebut ada yang ringan, seperti hukuman kecil untuk keterlambatan pembayaran, tetapi banyak penunda telah mengalami kemunduran besar di tempat kerja, di sekolah, dalam hubungan, atau di rumah dan telah kehilangan banyak yang penting dari mereka.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Solomon dan Rothblum (1984), diketahui bahwa 50% sampai 90% terjadi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Dalam penelitiannya, Solomon dan Rothblum mengemukakan faktor yang terjadi pada prokrastinator, yaitu menyumbang 49,4% dari semua faktor, mencerminkan rasa takut akan kegagalan (faktor 1), menyumbang 18% dari semua faktor, berhubungan dengan penolakan tugas dan kemalasan (faktor 2), faktor 3 sampai 7 adalah ketergantungan, pengambilan risiko, kurangnya penegasan, pemberontakan terhadap kontrol, dan kesulitan membuat keputusan. Takut gagal dan penolakan terhadap tugas adalah dua alasan utama untuk prokrastinasi.

Prokrastinasi akademik yang terjadi di kalangan mahasiswa Indonesia juga cukup banyak. Penelitian yang dilakukan oleh Kartadinata dan Tjundjing (Meirina Dian Mayasari; Dewi Mustami'ah; & Weni

Endahing Warni, 2010) di sebuah Perguruan Tinggi di Surabaya terdapat 95% dari angket yang disebarakan pada 60 subjek mahasiswa mengaku bahwa mereka pernah melakukan prokrastinasi.

Alasan terbesar yang membuat mahasiswa tersebut melakukan prokrastinasi antara lain rasa malas mengerjakan tugas (42%) dan banyak tugas lain yang harus dilakukan (25%), serta sisanya dikarenakan hal-hal lain (28%).

Penelitian lain juga dilakukan oleh Sari (Dianrika Pramedyasari, 2012) menunjukkan bahwa 48,5% dari 66 subjek mahasiswa salah satu perguruan tinggi di Sumatera Utara melakukan prokrastinasi.

Prokrastinasi akademik juga terjadi di Universitas Negeri Yogyakarta, terutama Prodi Bimbingan dan Konseling. Menurut data yang diperoleh dari Subbag Pendidikan, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta pada Program Studi Bimbingan dan Konseling ternyata masih banyak mahasiswa yang belum mampu menyelesaikan TAS hingga saat ini.

Dari data yang diperoleh diatas, maka diketahui bahwa selama empat tahun terakhir prokrastinasi akademik banyak dilakukan oleh mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling yang sedang menyelesaikan TAS.

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu permasalahan dalam BK di bidang pribadi. Menurut Syamsu Yusuf, L. N & A. Juntika Nurihsan (2012) yang tergolong dalam masalah-masalah sosial-pribadi adalah masalah hubungan dengan sesama teman, dengan dosen dan staf, pemahaman sifat dan kemampuan diri, penyesuaian diri dengan lingkungan pendidikan dan masyarakat tempat mereka tinggal, dan penyelesaian konflik.

Dengan banyaknya mahasiswa Prodi BK FIP UNY yang melakukan prokrastinasi, maka diperlukan adanya upaya untuk mencari tahu dan mengidentifikasi dinamika psikologis yang terjadi pada mahasiswa BK FIP UNY yang melakukan prokrastinasi terhadap TAS.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dinamika psikologis mahasiswa Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Yogyakarta yang melakukan prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi dilihat dari jenis, proses, penyebab, akibat, dan *coping*.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Jenis penelitian yang digunakan

dalam penelitian ini adalah fenomenologi. Menurut Engkus Kuswarno (2009:2) tujuan utama fenomenologi adalah mempelajari bagaimana fenomena dialami dalam kesadaran, pikiran, dan dalam tindakan, seperti bagaimana fenomena tersebut bernilai atau diterima secara estetis Engkus Kuswarno (2009:22) menambahkan bahwa sebagai disiplin ilmu, fenomenologi mempelajari struktur pengalaman dan kesadaran.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian dilakukan di lingkungan kampus, diluar kampus, di kost tempat subjek penelitian, dan rumah subjek.

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Maret 2016. Pengambilan data dilakukan dengan wawancara dan observasi.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah 5 orang mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2011, sedang menyelesaikan tugas akhir skripsi, dan bersedia diwawancara.

Teknik Pengumpulan Data dan Teknik Analisis Data

Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam dan

observasi. Teknik analisis data adalah induktif-*final analysis* model Miles & Huberman (Emzir, 2012) yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data menggunakan triangulasi teknik dan triangulasi sumber.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil analisis data penelitian diuraikan sebagai berikut:

Jenis

Dengan memiliki aktivitas yang bisa dibidang cukup sukses karena usaha yang besar, SN lalai dalam mengerjakan skripsi, bahkan tidak pernah mengerjakan sama sekali. Kemajuan skripsi SN sendiri masih dalam pengajuan judul dan belum memperoleh judul yang sesuai dengan harapan. Dengan demikian dapat diketahui bahwa SN mengalami prokrastinasi ke dalam jenis yang merugikan atau disfungsi yaitu *avoidance procrastination*.

Berdasarkan observasi yang dilakukan terhadap TO, peneliti melihat bahwa subjek TO sering ke perpustakaan pusat UNY. Jadi meskipun sudah memasuki semester sepuluh dan sudah sejak semester sembilan tidak bertemu dengan dosen, namun TO masih rajin mengerjakan skripsi. Dengan demikian dapat diketahui bahwa TO

mengalami prokrastinasi yang termasuk ke dalam jenis *functional procrastination*.

Saat observasi, peneliti mengamati bahwa EN terlihat kesulitan, dan terlihat ada tiga orang teman di kost yang sedang membantunya menyelesaikan skripsi. Berdasarkan wawancara dan pengamatan yang dilakukan, subjek EN mengalami kesulitan-kesulitan yang diakibatkan oleh kesalahannya sendiri dalam pengambilan judul awal skripsi. EN merasa bingung dengan jenis penelitian yang diambil, namun tetap dia kerjakan. Dengan demikian diketahui bahwa EN mengalami prokrastinasi yang tergolong ke dalam jenis *decisional procrastination*.

Berdasarkan data hasil wawancara dengan subjek dan *key informan*, serta pengamatan, diketahui bahwa subjek IR suka bermain *game* dan suka malas-malasan. Hal ini sangat merugikan bagi perkembangan skripsi IR, dan ini termasuk ke dalam *avoidance procrastination* dimana IR selalu berusaha menghindari tugas/skripsi.

Berdasarkan data wawancara dan observasi, diketahui subjek DR sangat rajin mengerjakan skripsi. Meskipun selesai tidak tepat pada waktunya, namun DR aktif mencari referensi dan mengerjakan skripsi, dengan begitu DR termasuk ke dalam jenis *functional procrastination*.

Proses Penyelesaian TAS

Subjek SN mengalami proses yang cukup sulit, mulai dari pengajuan judul yang sudah terjadi kesalahan karena keputusan yang diambil asal-asalan, setelah itu berujung pada kesulitan mencari teori karena kurang sinkron antara teori dengan penelitian yang akan dilakukan. Sampai saat ini SN masih mencari permasalahan penelitian, artinya masih dalam proses fiksasi judul. Penyebab mengapa sampai saat ini SN masih mencari judul dikarenakan SN lebih mementingkan usaha dan pekerjaan dibandingkan skripsi, akibatnya skripsi terlantar.

TO sudah mengerjakan skripsi sejak semester tujuh, namun karena kurangnya teori TO harus menambah pada bab 2. TO sudah mencari teori untuk menambah di bab 2 namun mengalami kesulitan bahkan sampai sekarang dirinya masih mengerjakan bab 2. Sebenarnya TO sudah menambah sedikit-sedikit, namun karena terlalu lama tidak bimbingan dengan dosen, TO mengalami ketakutan, TO merasa kurang *perfect* untuk bertemu dengan dosen. Akhirnya sampai saat ini TO merasa takut untuk menemui dosen pembimbingnya.

EN mengerjakan skripsi sudah sejak tahun 2014, namun karena EN belum menguasai jenis penelitian yang akan

dilakukan maka EN baru mulai mengerjakan di tahun 2015. Kemudian karena EN merasa kesulitan dengan judul yang diambil dan mengalami kesusahan dalam merangkai kata, dirinya sempat berhenti lama di tahun 2015.

IR mengerjakan skripsi sejak lama yaitu Januari 2015, namun IR sempat berhenti mengerjakan. Saat IR mengerjakan bab 3 ternyata sudah memasuki bulan November. Penyebab utama lamanya mengerjakan skripsi IR adalah karena kecanduan *game online* dan adanya rasa malas. Sampai pada bulan Februari 2016 IR mengaku masih mengerjakan, dan pada April 2016 IR masih mengerjakan bab 4.

DR sudah memulai mengerjakan skripsi sejak awal mengambil mata kuliah skripsi. Mulai dari mengambil judul dan memilih variabel yang dominan, kemudian langsung disuruh membuat proposal oleh dosen pembimbingnya. Saat membuat proposal DR tidak bertemu dosen cukup lama yaitu 3 bulan, setelah itu baru bimbingan lagi dan semakin lancar. Dalam bertemu dengan dosen, DR mengaku dirinya bertemu dalam seminggu dua kali.

Penyebab Prokrastinasi

Penyebab yang dirasakan oleh SN menjadi penghambat skripsi meliputi rasa malas, kurangnya dorongan dari lingkungan,

kesulitan terhadap judul yang diambil, sulit mengambil data, kurang sinkronnya teori yang diambil, dan SN memiliki kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan skripsi yaitu sebuah usaha.

Penyebab yang dirasakan oleh TO dapat diketahui secara singkat ada beberapa yaitu kesulitan mencari teori dan referensi, aktivitas privat les yang sempat mengganggu, sering main, rasa malas, merasa kurang *perfect*, putusnya komunikasi dengan dosen, tidak adanya teman, dan gangguan internet.

Penyebab EN mengalami prokrastinasi adalah adanya sikap meremehkan terhadap TAS, perasaan malas, belum menguasai penelitian yang akan dilakukan, banyak bermain, dan sulit bertemu dosen.

Penyebab yang dirasakan oleh IR adalah kecanduan *game online*, malas, dan terlalu menyepikan TAS. Penyebab yang dirasakan oleh DR terkait lamanya penyelesaian skripsi, yaitu kurang menguasai teori, merasa kurang *perfect*, dan terlalu lama membuat instrumen penelitian.

Akibat Prokrastinasi

Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan diketahui bahwa SN mengalami perasaan kecewa dan merasa dirinya kurang *perfect* terhadap penyelesaian skripsi yang

terlalu lama. akibat yang dirasakan oleh TO adalah merasa bersalah, sedih, dan khawatir. Hal ini juga sesuai dengan pengamatan langsung yang dilakukan saat wawancara terhadap ekspresi TO saat menjawab pertanyaan. Saat menjawab pertanyaan raut wajah TO memperlihatkan raut sedih dan bersalah.

Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui bahwa EN merasakan beberapa akibat yang timbul dari lamanya penyelesaian skripsi, yaitu perasaan cemas, panik, menyesal, dan merasa mengecewakan orang tua.

Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui bahwa akibat-akibat yang dirasakan oleh IR terkait prokrastinasi terhadap TAS meliputi perasaan tertekan, perasaan menyakkan, perasaan menyesal, dan perasaan malu terhadap adik angkatan yang sudah mulai menyusul.

Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui bahwa DR mengalami perasaan takut dan beban bagi dirinya sendiri akibat dari penyelesaian skripsi yang terlalu lama.

Coping

Berdasarkan wawancara terhadap SN, diketahui bahwa dukungan dari keluarga terutama dari orang tua dan adiknya sangat tinggi bahkan menuntut SN untuk segera menyelesaikan skripsi,

kemudian dukungan dari dosen juga ada meskipun SN menganggapnya hanya sedikit membantu, dan dari SN sendiri sudah menyiapkan langkah-langkah untuk segera menyelesaikan skripsinya meliputi *fiksasi* apa yang akan dikerjakan, mencari teori, berkumpul dengan adik angkatan maupun teman se angkatan yang masih mengerjakan skripsi dan banyak bertanya terhadap mereka.

Saat peneliti bermain dirumah TO, peneliti sering melihat bahwa orangtua sering menyuruhnya agar cepat selesai. Berdasarkan pengamatan juga diketahui bahwa dukungan dari dosen sangat baik, dari orang tua juga sudah mengingatkan untuk segera diselesaikan. Selain dari dosen dan dari orang tua, TO sendiri mengaku menyiapkan target-target baru dan harus memulai fokus terhadap skripsinya.

Berdasarkan data yang diperoleh diketahui bahwa EN mendapat dukungan dari orang tua yaitu berupa peringatan, dosen juga memberikan semangat kepadanya, kemudian teman dekatnya juga selalu memberikan semangat bahkan membantu dalam mengerjakan skripsi, serta dirinya sendiri berencana membuat jadwal, menata niat, dan segera mengerjakan agar cepat selesai.

Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui bahwa IR mendapatkan dorongan

dari banyak pihak yaitu orang tua, dosen, teman-temannya, dan dari dirinya sendiri. Orang tuanya selalu mendoakan, menanyakan kemajuan skripsi, dan menuntut untuk harus segera selesai, dosen sering menanyakan kemajuan skripsi dan menyemangati untuk bimbingan dan segera selesai. Teman-temannya membantu mengerjakan dan sering menemani untuk bertemu dengan dosen, dan motivasi dari dirinya sendiri adalah untuk segera menyelesaikan dan mulai tidak menunda-nunda lagi.

Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui bahwa DR mendapatkan dorongan dari orang tua, dosen, serta motivasi dari dirinya sendiri untuk segera menyelesaikan skripsinya. Orang tuanya menyuruh sebisa mungkin dikerjakan, namun tidak menuntut untuk cepat selesai. Dosen pembimbing selalu memberitahu agar setelah bimbingan dan tahu kesalahannya segera dibenarkan dan segera bimbingan lagi kalau sudah dibenarkan, sedangkan dirinya memotivasi diri sendiri agar cepat selesai dengan memperbanyak intensitas bimbingan dengan dosen.

Pembahasan

Jenis

Merujuk dari sistem teori dalam psikologi tentang intisari dinamika

psikologis, maka dinamika psikologis mahasiswa BK FIP UNY yang mengalami prokrastinasi dalam menyelesaikan TAS dibagi menjadi 5 yaitu dilihat dari jenis, proses, penyebab, akibat, dan *coping*.

SN dan IR mengalami prokrastinasi dalam jenis *avoidance procrastination* yaitu untuk menghindari tugas yang dianggap tidak menyenangkan dan sulit. Berdasarkan pengakuan dalam wawancara, SN menganggap bahwa skripsi tidak lebih penting dari usaha yang sedang dia kerjakan di bidang wirausaha.

Apa yang dialami oleh SN sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Ferrari (M. Nur Ghufon & Rini Risnawita S, 2014), bahwa penundaan yang dilakukan oleh SN adalah untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan.

Subjek TO dan DR juga memiliki jenis yang sama, yaitu *functional procrastination*. Alasan TO dan DR termasuk ke dalam jenis *functional procrastination* karena meskipun keduanya terlambat dalam penyelesaian TAS, namun keduanya masih tetap aktif mengerjakan. Menurut Ferrari (M. Nur Ghufon & Rini Risnawita S, 2014) *functional procrastination*, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk

memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat.

Apa yang dialami oleh EN sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Ferrari (M. Nur Ghufon & Rini Risnawita S. 2014) Bahwa prokrastinasi yang dilakukan oleh EN termasuk dalam jenis *decisional procrastination* karena selama proses penyelesaian TAS, EN mengalami kesalahan dalam pengambilan keputusan.

Proses

Proses yang terjadi pada kelima subjek penelitian sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Flett, Blankstein, & Martin (1995) bahwa proses yang terjadi pada prokrastinator dimulai dengan *early attachment experiences*/sebuah pengalaman, kemudian timbul ketidakpastian diri/*self-uncertainty*.

Timbulnya ketidakpastian pada diri sendiri mempengaruhi hubungan dengan dunia sosial/*self-comparison*, kemudian dari subjek munculah perilaku prokrastinasi dan penghindaran/*procrastination and avoidance*. Setelah mengalami prokrastinasi, subjek akan dihadapkan pada dua pandangan dalam mengatasi perilaku prokrastinasi pada dirinya sendiri yaitu akan mampu mengatasinya secara adaptif/*adaptive coping* atau tidak mampu mengatasinya/*maladaptive coping*.

Jika subjek mampu mengatasi perilakunya maka subjek akan semakin optimis tugasnya akan selesai meski sebelumnya subjek mengalami prokrastinasi, namun subjek yang mengalami *maladaptive coping* akan menuju pada perasaan cemas dan stress.

Selama proses menyelesaikan skripsi, subjek SN hingga saat ini masih mencari permasalahan penelitian, TO bab 2, EN bab 3, IR bab 4, dan DR bab 5.

Penyebab

Apa yang dialami SN sesuai dengan faktor yang dikemukakan oleh Solomon dan Rothblum (1984) bahwa yang menyumbang 18% dari semua faktor penyebab prokrastinasi adalah kemalasan dan penolakan tugas.

Penyebab yang dirasakan oleh TO dapat diketahui ada beberapa yaitu kesulitan mencari teori dan referensi, aktivitas privates yang sempat mengganggu, sering main, rasa malas, merasa kurang *perfect*, putusnya komunikasi dengan dosen, tidak adanya teman, dan gangguan internet. Hal tersebut juga sesuai dengan hasil penelitian Solomon & Rothblum (1984).

Menurut Solomon & Rothblum (1984) bahwa 49,4% faktor penyebab prokrastinasi salah satunya adalah

kekhawatiran memenuhi standar sendiri (perfeksionis).

Penyebab EN mengalami prokrastinasi adalah adanya sikap meremehkan terhadap TAS, perasaan malas, belum menguasai penelitian yang akan dilakukan, banyak bermain, dan sulit bertemu dosen.

Aktivitas bermain yang dilakukan EN sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh L. Catrunada & I. puspitawati (2009) bahwa orang yang mencari kenyamanan cenderung tidak ingin meninggalkan zona nyaman yaitu kesenangan dalam bermain dan menyebabkan kontrol impuls yang rendah.

Penyebab yang dirasakan IR diatas sesuai dengan teori Solomon & Rothblum (1984) bahwa 18% penyumbang faktor penyebab prokrastinasi adalah kemalasan. Selain faktor diatas, IR juga mengakui bahwa dia sering meninggalkan skripsinya dan bermain *game online*.

Seperti yang telah dikemukakan oleh Solomon & Rothblum bahwa kemalasan menyumbang 18% dari semua faktor penyebab prokrastinasi, hal ini juga terjadi pada DR. Selain perasaan malas yang dirasakan oleh DR, dirinya juga terkendala oleh instrumen saat memasuki bab 3.

Akibat

Burka dan Yuen (2008:8) mengemukakan bahwa orang yang menunda-nunda memiliki konsekuensi internal, yaitu perasaan iritasi, menyesal, kecaman dan putus asa.

SN mengalami perasaan kecewa dan merasa dirinya kurang *perfect* terhadap penyelesaian skripsi yang terlalu lama. Akibat yang dirasakan oleh TO adalah merasa bersalah, sedih, cemas, dan khawatir.

Subjek berikutnya adalah EN. EN merasakan beberapa akibat yang timbul dari lamanya penyelesaian skripsi, yaitu perasaan cemas, panik, menyesal, dan merasa mengecewakan orang tua. Akibat-akibat yang dirasakan oleh IR terkait prokrastinasi terhadap TAS meliputi perasaan tertekan, perasaan menyakkan, perasaan menyesal, dan perasaan malu terhadap adik angkatan yang sudah mulai menyusul.

Subjek kelima adalah DR. DR mengalami perasaan takut dan beban bagi dirinya sendiri akibat dari penyelesaian skripsi yang terlalu lama. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Solomon & Rothblum (1984) tentang salah satu faktor penyebab prokrastinasi, yaitu ketakutan.

Coping

Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Flett, Blankstein, & Martin (1995) bahwa

coping yang dilakukan oleh prokrastinator ada dua yaitu *adaptive coping* dan *maladaptive coping*. *Adaptive coping* dapat dilihat dari rasa optimis subjek bahwa subjek terus mengerjakan tugasnya dan percaya akan selesai, sedangkan *maladaptive coping* dapat dilihat dari perasaan subjek yang terlihat cemas dan merasakan tertekan serta stres.

Kelima subjek dalam penelitian ini semuanya mendapatkan dukungan dari dosen dan orang tua, selain itu dari diri sendiri juga ada target bagaimana menyelesaikan tugas akhir skripsi. Jadi, kelima subjek sudah melakukan *coping* terhadap penyelesaian skripsi. Subjek TO, EN, IR, dan DR mengalami *adaptive coping*, sedangkan subjek SN mengalami *maladaptive coping*.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

1. Jenis prokrastinasi pada kelima subjek berbeda-beda, SN dan IR mengalami *avoidance procrastination*, TO dan DR mengalami *functional procrastination*, sedangkan EN mengalami *decisional procrastination*.

2. Dalam proses prokrastinasi, kelima subjek mengalami tahap yang berbeda-beda. Mulai dari subjek SN dirinya mengajukan judul asal-asalan, kesulitan mencari teori, dan sampai saat ini masih mencari permasalahan penelitian. Subjek TO mulai mengerjakan skripsi semester tujuh, saat itu merasa kurang teori, saat ini berhenti di bab 2. Selanjutnya adalah subjek EN, mengerjakan skripsi sejak 2014, namun belum menguasai jenis penelitian dan kesulitan dengan judulnya, kemudian skripsi jalan di tahun 2015, dan sekarang bab 3. Selanjutnya subjek IR, mengerjakan skripsi sejak Januari 2015, namun saat perjalanannya IR juga kecanduan *game online*, akhirnya menjadi malas-malasan untuk mengerjakan TAS, dan sekarang mengerjakan bab 4. Terakhir adalah subjek DR, dari awal semester 8 sudah mengerjakan, bertemu dengan dosen seminggu 2 kali, dan pada April 2016 DR sampai bab 5.
3. Penyebab yang dirasakan oleh kelima subjek berbeda-beda, SN memiliki sebuah usaha, sehingga merasakan malas untuk mengerjakan TAS, kurang dorongan dari

lingkungan, kesulitan terhadap judul, sulit mengambil data, dan kurang sinkronnya teori yang diambil. Penyebab TO prokrastinasi terhadap TAS adalah kesulitan mencari teori dan referensi, aktivitas privat les, sering bermain, malas, merasa kurang *perfect*, putusnya komunikasi dengan dosen, tidak adanya teman, dan gangguan internet. Selanjutnya subjek EN, terlalu meremehkan TAS, malas, belum menguasai jenis penelitian, banyak bermain, dan sulit bertemu dosen. Kemudian subjek IR kecanduan *game online*, malas, dan terlalu menyepelekan TAS. Terakhir yang dirasakan oleh subjek DR adalah kurang menguasai teori, merasa kurang *perfect*, dan terlalu lama membuat instrumen penelitian.

4. Akibat yang dirasakan oleh kelima subjek adalah SN mengalami perasaan kecewa, merasa kurang *perfect*, perasaan bersalah, sedih, dan khawatir. EN mengalami perasaan cemas, panik, menyesal, dan merasa mengecewakan orang tua. IR mengalami perasaan tertekan, menyakkan dada, menyesal, dan malu. Terakhir subjek DR mengalami perasaan takut dan beban.

5. TO, EN, IR, dan DR mengalami *adaptive coping*, sedangkan SN mengalami *maladaptive coping*.

SARAN

Berdasarkan hasil dan kesimpulan, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut.

Bagi Subjek

Untuk menghindari perasaan malas, jangan bekerja sebelum lulus kuliah, dan belajar membagi waktu.

Prodi BK FIP UNY

Adanya pelatihan penulisan skripsi sejak dini kepada mahasiswa.

Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan perbedaan hasil penelitian dari setiap subjek, maka peneliti selanjutnya dapat memperbanyak jumlah subjek penelitian untuk mendapatkan hasil yang lebih bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

Burka, Jane B & Yuen, Lenora M. (2008). *Procrastination, Why You Do It, What To Do About It NOW*. United States of America: Da Capo Press.

Emzir. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif, Analisis Data*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Engkus Kuswarno. (2009). *Fenomenologi*. Bandung: Widya Padjadjaran.

Flett, Gordon L., Blankstein, Kirk R., & Martin, Thomas R. (1995). *Procrastination, Negative-Self Evaluation, and Stress In Depression and Anxiety: A Review and Preliminary Model*. New York: Plenum Press.

Harriman, Philip L. (1975). *Handbook of Psychological Terms*. New Jersey: Littlefield, Adams & Co.

Johana E. Prawitasari. (2012). *Psikologi Terapan: Melintas Batas Disiplin Ilmu*. Jakarta: Erlangga.

Koestoer Partowisastro. (1983). *Dinamika Psikologi Sosial*. Jakarta Pusat: Erlangga.

L. Catrunada & I. Puspitawati. (2009). *Perbedaan Kecenderungan Prokrastinasi Tugas Skripsi berdasarkan Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert*. Diambil dari situs internet <http://www.gunadarma.ac.id>, diakses pada 12 Oktober 2016 pukul 19.30

M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Meirina Dian Mayasari; Dewi Mustami'ah; & Weni Endahing Warni. (2010). Hubungan antara Persepsi Mahasiswa terhadap Metode Pengajaran Dosen dengan Kecenderungan Prokrastinasi

Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya (Online). *Jurnal Insan*, (12,2) 95-103, journal.unair.ac.id/filerPDF/4_12_2.pdf,

diakses pada Senin 26 Mei 2015, pukul 24.00.

Dianrika Pramedyasari. (2012). Prokrastinasi dan Task Aversiveness Tugas Makalah pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya (Online). *Journal*

Calyptra, 1(1), 1-16, <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/viewFile/6/4>, diakses pada Senin 26 Mei 2015, pukul 24.00.

Solomon, L. J. & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates (Online). *Journal of Counseling Psychology*. 31(4), 503-509, http://www.rohan.sdsu.edu/~rothblum/doc_pdf/procrastination/AcademicProcrastinationFrequency.pdf, diakses 23 Oktober 2013, pukul 20.45.

Sugiyono. (2013). *Cara Mudah Menyusun: Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Bandung: ALFABETA.

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA.

Syamsu Yusuf, L.N & A. Juntika Nurihsan. (2012). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rosda.

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi