

BEHAVIOR PATTERNS OF ACADEMIC PROCRASTINATION IN DOING FINAL PROJECTS

Soegiyanto, Ipang Setiawan, Moch Fahmi Abdulaziz, Dhimas Bagus
Dharmawan, Vivi Septiana Parista
Fakultas Ilmu Keolahragaan Univesitas Negeri Semarang
Email: soegiyanto.ks@mail.unnes.ac.id

Abstract: The aim of this research is to define the patterns of athlete student's academic procrastination behaviors in accomplishing their final projects. This research used qualitative approach with ethnographic and phenomenology design. The population of this research was athlete students of Faculty of Sports Science from classes of 2010, 2011, and 2012 who were in the process of completing their final projects. They were selected through purposive random sampling. The results reveal various patterns of athlete student's academic procrastination behaviors. Six patterns emerge from the data 1) Traveling, 2) Only lying on the bed and watching TV in boarding house, 3) Talking about something unimportant, 4) Going home, 5) Doing physical activities, and 6) Having jobs like coach and referee. These procrastination behaviors form specific patterns based on student's experience and background.

Keywords: *behavior patterns, academic procrastination, final project, athlete students*

POLA PERILAKU PROKRASINASI AKADEMIK DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pola perilaku mahasiswa atlet saat melakukan tindakan prokrastinasi akademiknya dalam menyelesaikan skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain *etnografis* dan *fenomenology*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa atlet Fakultas Ilmu Keolahragaan yang sedang menyusun skripsi, selanjutnya pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive random sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan observasi, wawancara, dan angket terbuka, analisis data dilakukan secara induktif dengan menggunakan siklus interaktif Miles dan Huberman. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya berbagai macam pola perilaku mahasiswa atlet dalam melakukan prokrastinasi penyusunan skripsinya. Ada enam pola yang ditemukan, yaitu 1) traveling, 2) tiduran dan nonton tv di kos, 3) membicarakan hal yang tidak penting, 4) pulang ke kampung halaman, 5) melakukan aktivitas fisik, dan 6) mengambil job pelatih dan wasit. Perilaku prokrastinasi ini membentuk pola-pola tersendiri sesuai pengalaman dan latar belakang dari subjek penelitian.

Kata Kunci: *pola perilaku, prokrastinasi akademik, skripsi, mahasiswa atlet*

PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik (Ghufron, 2011:156). Solomon dan Rothblum (Ghufron, 2011:157) menyebutkan enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasi oleh pelajar, yaitu tugas mengarang, tugas belajar menjelang ujian, tugas membaca, kinerja tugas administratif, menghadiri pertemuan dan penundaan dalam kinerja akademik secara keseluruhan. Tugas yang dirasa sulit cenderung akan ditunda dan tugas yang dirasa mudah cenderung akan dikerjakan terlebih dahulu. Selain itu, mahasiswa juga cenderung menunda tugas yang menuntut kemandirian tinggi serta memiliki tingkat kesulitan yang lebih tinggi. Seperti yang dijelaskan oleh Catrunada (Regar dkk, 2013) bahwa sebagian besar mahasiswa menganggap skripsi merupakan salah satu area akademik yang penting karena merupakan salah satu syarat mahasiswa untuk mendapatkan gelar S1. Namun, hal ini tetap saja ditunda.

Perilaku menunda tugas atau prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh kecerdasan adversitas seseorang. Poolka dan Khaur (2012:67-68) menyebutkan kecerdasan adversitas dapat memprediksi sikap seseorang ketika berada dalam situasi sulit. Kecerdasan adversitas juga dapat memprediksi ketahanan dan ketekunan seseorang serta meningkatkan efektivitas kerja sama sebuah tim, hubungan di keluarga maupun di masyarakat. Stoltz (Crawford dan Tee, 2000:11)

menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan adversitas dengan keberhasilan akademis. Jika seseorang melakukan upaya sadar untuk bergulat dengan masalah akademik dan mengambil tindakan yang positif untuk menyelesaikannya melalui perbuatan terstruktur dan terencana, mereka dapat meningkatkan nilai diri, motivasi untuk menyelesaikan tugas dan kemampuan untuk berhasil dalam kagiatan akademik.

Menyandang gelar sarjana bagi mahasiswa merupakan suatu kebanggaan sekaligus tantangan karena ekspektasi dan tanggung jawab yang diemban oleh mahasiswa begitu besar. Pengertian mahasiswa tidak bisa diartikan kata per kata, mahasiswa adalah seorang agen pembawa perubahan, menjadi seorang yang dapat memberikan solusi bagi permasalahan yang dihadapi oleh suatu masyarakat bangsa dan negaranya.

Mahasiswa adalah kaum intelektual yang seharusnya mengerti akan situasi bangsa dan negara serta memperbanyak pengetahuannya di berbagai bidang. Mereka harus lebih berpikiran kritis dan lebih berani dalam menyatakan fakta serta realita yang ada. Mereka juga harus memiliki wawasan yang luas dalam mengatasi suatu problem atau berbagai peristiwa yang memiliki dampak yang besar terhadap perkembangan dan kemajuan dari bangsa dan negara artinya mahasiswa pada hakikatnya harus mempunyai bekal keilmuan secara keilmiahannya dalam artinya dapat menguasai teori yang telah dipelajari dan mempunyai keterampilan seperti berbicara secara ilmiah, keterampilan menulis

untuk menunjang nilai kinerjanya saat sudah memasuki dunia kerjanya serta memiliki etika yang baik saat bekerja. Umumnya mahasiswa harus menumpuh studinya minimal 3,5 tahun dan maksimal 7 tahun yang akhirnya akan melewati fase akhir studinya dengan menyusun skripsi.

Skripsi adalah karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan akademik di Perguruan Tinggi (Porwodarminto, 2008:957). Skripsi disusun atas dasar kajian kepustakaan, penelitian lapangan, dan atau uji laboratorium sebagai penelitian ilmiah pada program jenjang studi S1 dengan bobot 6 SKS. Tugas ini bersifat mandiri sehingga mahasiswa memiliki kebebasan untuk mengatur jadwal kerja pribadinya. Mahasiswa dapat memilih untuk mengerjakan atau tidak tugas menyusun skripsi karena tidak terikat oleh jadwal perkuliahan.

Semua jurusan di setiap fakultas pada perguruan tinggi mewajibkan mahasiswa mengambil mata kuliah skripsi karena ia digunakan sebagai salah satu prasyarat bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana. Pada umumnya mahasiswa diberikan waktu untuk menyelesaikan skripsi dalam jangka waktu satu semester atau kurang lebih sekitar enam bulan. Kenyataannya masih banyak dijumpai mahasiswa yang memerlukan waktu lebih dari enam bulan untuk mengerjakan skripsi bahkan sampai satu tahun. Dengan telah terselesainya skripsi yang dikerjakannya harapannya mahasiswa

memunyai bekal keilmiah untuk melanjutkan ke fase berikutnya, yaitu bekerja sesuai formasi yang diminatinya dan harapan perguruan tinggi kepada para mahasiswanya adalah lulusan yang berkualitas dan berkarakter baik dalam bidang akademik maupun non-akademik. Namun, setiap mahasiswa sebagai manusia pada hakikatnya mempunyai kelebihan dan kekurangan masing-masing baik dalam bidang akademik maupun non-akademik.

Mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Unnes rata-rata masih berstatus sebagai atlet baik lokal maupun nasional yang tersebar di tiga jurusan keolahragaan, yaitu Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR), Ilmu Keolahragaan (IKOR), dan Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKLO).

Semua mahasiswa tersebut bahkan juga masih aktif dalam kegiatan latihan di klub dan pelatnas serta masih sering mengikuti pertandingan di tingkat regional, nasional, atau internasional. Tidak semua mahasiswa yang berlatar belakang sebagai atlet memiliki kemampuan akademik seperti tuntutan sebagai mahasiswa pada umumnya. Berdasarkan fakta yang ada ditemukan data yang diperoleh, tercatat mahasiswa FIK Unnes Jurusan PJKR, IKOR dan PKLO angkatan tahun 2010, 2011, dan 2012 yang telah, sedang, dan belum menyelesaikan skripsi ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Rekapitulasi Progres Skripsi Mahasiswa FIK Unnes Jurusan PJKR, IKOR, dan PKLO

Mahasiswa Tahun Angkatan	Jumlah Mahasiswa	Sudah Selesai Mengerjakan Skripsi	Belum Menyelesaikan Skripsi	Rata-rata Lama Penulisan Skripsi
2010	776 Orang	638 Orang	138 Orang	281.6 hari (9,5 bulan)
2011	1253 Orang	920 Orang	333 Orang	300.5 hari (10 bulan)
2012	993 Orang	461 Orang	532 Orang	277.5 hari (9,2 bulan)
Rata-rata lama penulisan skripsi seluruh angkatan				286 hari (9,5 bulan)

Sumber : Sitedi Unnes (diakses melalui laman www.skripsi.unnes.ac.id/17/02/2017. 20.05)

Masih banyak dijumpai mahasiswa yang berstatus sebagai atlet di FIK Unnes yang menyelesaikan skripsi di atas enam bulan lebih. Artinya, tingkat prokrastinasi akademik dalam penyusunan skripsi masing dinilai tinggi. Selanjutnya sudah dipastikan untuk mahasiswa angkatan tahun 2010 sisanya yang belum menyelesaikan skripsi dinyatakan dropout, sedangkan untuk sisa mahasiswa angkatan tahun 2011 tahun ini di semester genap yang belum menyelesaikan skripsi harus sudah menyelesaikannya karena sudah memasuki semester akhir, yaitu semester 14 dan sisa mahasiswa angkatan 2012 yang belum skripsi pun juga harus demikian untuk segera menyelesaikan skripsinya agar tidak masuk ke fase semester akhir. Fakta di atas menunjukkan bahwa tingginya prokrastinasi mahasiswa yang berstatus atlet dalam mengerjakan skripsi masih luput dari perhatian. Dari tiga angkatan tersebut masih terdapat 8 orang mahasiswa yang mampu menyelesaikan skripsi paling cepat 5 bulan dan 15 orang mahasiswa yang menyelesaikan skripsi paling lama 9,5 bulan (sumber : Sitedi Unnes, Rekapitulasi progres skripsi, diakses melalui laman www.skripsi.unnes.ac.id/17/02/2017.

21.05).

Tingginya tingkat prokrastinasi penyusunan skripsi banyak menimbulkan dampak negatif bagi semua pihak, baik oleh mahasiswa yang bersangkutan maupun oleh keluarga dan instansi tempatnya mengikuti perkuliahan. Selain terlambatnya pengentasan tugas-tugas perkembangan yang disebutkan di atas, Milgram (Ghufron, 2011:153) mengungkapkan bahwa prokrastinasi menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas dan panik. Prokrastinasi juga menyebabkan buruknya kinerja pada individu dan menyebabkan hasil yang tidak memuaskan. Prokrastinasi penyusunan skripsi juga berarti bertambahnya masa studi yang ditempuh oleh mahasiswa yang bersangkutan. Dengan bertambahnya masa studi, tanggungan ekonomi yang harus dipikul oleh orang tua juga menjadi bertambah karena masih harus membayar biaya pendidikan. Selain itu, prokrastinasi penyusunan skripsi pada mahasiswa juga dapat memengaruhi akreditasi jurusan karena tepat waktunya mahasiswa menyelesaikan studi merupakan salah satu unsur yang dinilai dalam proses akreditasi.

Melihat data dan fenomena di

atas, permasalahan yang timbul adalah bagaimana pola mahasiswa atlet FIK-Unnes dalam melakukan tindakan prokrastinasi penyusunan skripsi? Penelitian ini bertujuan melakukan untuk mengidentifikasi pola perilaku mahasiswa atlet saat melakukan tindakan prokrastinasi akademik untuk menyelesaikan skripsi.

METODE

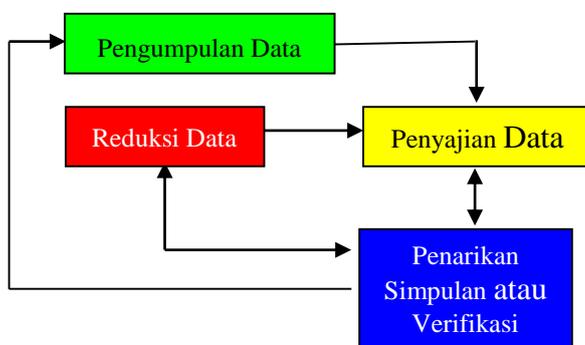
Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasikan objek sesuai dengan apa adanya. Dengan desain *etnografis* dan *fenomenology* untuk mengkaji dan mengidentifikasi pola mahasiswa atlet saat melakukan tindakan prokrastinasi akademik untuk menyelesaikan skripsi.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa FIK Unnes angkatan 2010-2012 yang sedang dan belum menyusun skripsi berjumlah 1.003 orang. Karena fokus mahasiswa yang berstatus atlet, penentuan sampel di ambil dengan menggunakan *purposive random sampling*, yaitu berdasarkan pertimbangan tertentu. Pertimbangan kriteria sampel yang dipilih adalah 1) mahasiswa Jurusan PJKR, IKOR,

dan PKLO angkatan 2010-2012; 2) mahasiswa yang sedang dan belum menyusun skripsi, dan 3) mahasiswa yang masih aktif berstatus sebagai atlet. Berdasarkan pertimbangan tersebut jumlah sampel yang diambil dalam adalah 112 orang.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan observasi, wawancara, dan angket terbuka. Pengambilan data dilakukan dengan menemui langsung subjek penelitian. Tujuannya adalah untuk mengetahui permasalahan dari subjek mengenai prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi. Wawancara dilakukan setelah dilakukan survei dengan menggunakan angket dengan tujuan untuk menggali informasi yang belum jelas dari data angket dan teknik observasi.

Teknik analisis data dilakukan secara induktif dengan menggunakan siklus interaktif Miles dan Huberman, reduksi data langkah atau proses mengurangi hal yang tidak perlu, menyederhanakan, memfokuskan, memilah, menyeleksi, dan menajamkan data yang diperoleh. Langkah analisis data dengan menggunakan siklus interaktif Miles dan Huberman ditunjukkan pada Bagan 1.



Bagan 1. Tahapan Proses Analisis Data dalam Penelitian Kualitatif
(Sumber: Miles,1992:19)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian terdapat pola perilaku mahasiswa atlet FIK Unnes melakukan prokrastinasi penyusunan skripsi. Perilaku prokrastinasi penyusunan skripsi yang pernah dilakukan oleh mahasiswa atlet sangat bermacam-macam mulai dari traveling, hanya tiduran dan nonton tv di kos, pulang ke kampung halaman, melakukan aktivitas fisik, serta mengambil job pelatih dan wasit. Perilaku prokrastinasi ini membentuk pola-pola tersendiri sesuai pengalaman dan latar belakang dari subjek penelitian.

Pola *pertama* adalah tiduran dan menonton tv di kos. Perilaku ini terjadi karena faktor mahasiswa merasa lelah, mengantuk, dan capek karena berbagai aktivitas latihan fisik rutin untuk persiapan menghadapi pertandingan yang diatur oleh pelatih sehingga saat akan mengerjakan skripsi mahasiswa atlet tersebut lebih memilih istirahat daripada mengerjakannya. Pola perilaku mahasiswa yang demikian ada 13 orang.

Pola perilaku *kedua* melakukan traveling ke beberapa tempat. Perilaku ini disebabkan oleh pemahaman mahasiswa yang tidak mengerti alur penyusunan skripsi yang berupa pembuatan latar belakang, kajian teori, metode penelitian, penyajian hasil penelitian, dan kesimpulan. Hal inilah yang membuat mahasiswa atlet memilih untuk pergi traveling daripada membaca kajian pustaka di perpustakaan. Hal ini juga yang menyebabkan mahasiswa tidak memiliki waktu untuk fokus menyelesaikan skripsi. Pola perilaku

yang demikian ditemukan pada 17 orang mahasiswa.

Pola *ketiga* adalah membicarakan hal yang tidak penting (membicarakan dosen dan mahasiswa lainya dan membayangkan pekerjaan setelah lulus). Perilaku ini timbul setelah mahasiswa tidak paham dengan cara dosen pembimbing memberikan pemahaman tentang alur penelitian kepada mahasiswa atlet dan sudah merasa pusing sehingga memengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik penyusunan skripsi. Pola perilaku ini ditemukan pada 21 orang mahasiswa.

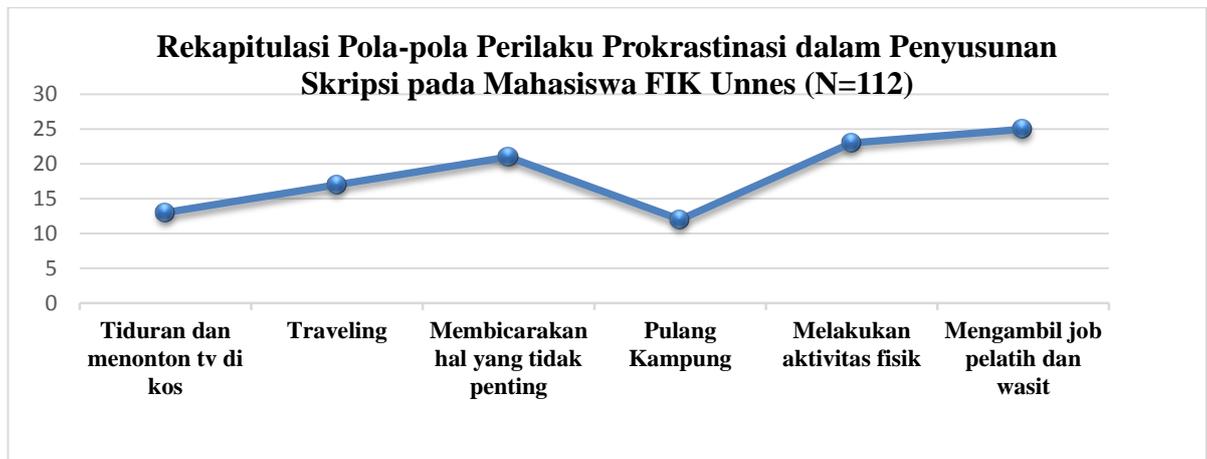
Pola *keempat* adalah pulang ke kampung halaman. Penyebab timbulnya perilaku ini adalah adanya rasa malas karena kurang motivasi sehingga memilih untuk melindungi dirinya dari bahan pembicaraan teman-teman lainnya di kos atau di kampus. Pola perilaku ini ditemukan pada 12 orang mahasiswa.

Pola perilaku *kelima* adalah melakukan aktivitas fisik. Perilaku ini timbul ketika mahasiswa merasa jenuh dan kehilangan semangat dan lebih suka melakukan hal-hal yang bisa dilakukan. Misalnya, melakukan latihan fisik untuk menunjang teknik keterampilan agar lebih bagus sehingga mengabaikan tugas skripsi. Pola perilaku ini ditemukan pada 23 orang mahasiswa.

Pola perilaku *keenam* adalah mengambil job pelatih dan wasit. Pemicu dari timbulnya perilaku ini adalah karena mahasiswa sudah ingin mendapatkan penghasilan sendiri sehingga tidak merepotkan orang tuanya. Pola perilaku ini ditemukan pada 25 orang mahasiswa.

Rekapitulasi temuan pola-pola perilaku prokrastinasi di atas secara

lengkap ditunjukkan pada Grafik 1.



Gambar 1. Grafik Rekapitulasi Pola Perilaku Prokrastinasi Penyusunan Skripsi Mahasiswa Atlet FIK Unnes

Pola perilaku prokrastinasi atlet di FIK Unnes yang paling banyak adalah mengambil pekerjaan menjadi seorang pelatih dan wasit. Banyaknya jadwal kegiatan latihan dan kegiatan menjadi seorang wasit dan pelatih pada setiap cabang olahraga menjadi alasan utama untuk menunda menyusun skripsi karena menurutnya menyusun skripsi sangat susah dan melelahkan daripada melakukan hal lainnya yang bisa kerjakan. Hal ini tentunya harus bisa disikapi oleh perguruan tinggi yang terdapat jurusan atau program studi di bidang keolahragaan karena kelemahan di bidang akademik memerlukan perhatian lebih dalam penanganannya.

Pembahasan

Ada enam temuan pola perilaku prokrastinasi dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa atlet FIK Unnes. *Pertama*, berkenaan dengan pola prokrastinasi mahasiswa yang melakukan tindakan hanya tiduran dan menonton tv yaitu disebabkan kurangnya regulasi diri dan kecerdasan adversitas pada individu masing-

masing, kurangnya motivasi dan kegigihan dalam diri mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi juga menjadi penyebab terjadinya muncul pola perilaku tersebut. Kemauan untuk meregulasi diri dan kegigihan dalam belajar perlu muncul dari dalam diri seseorang sebagai suatu kesadaran internal, bukan karena merasa terpaksa oleh faktor eksternal (Deci, Ryan, dan Williams, 1996).

Hasil penelitian di suatu perguruan tinggi di Iran oleh Rostaminezhad, Mozayani dan Norozi (2013) menegaskan bahwa mahasiswa yang berhasil dalam studi biasanya lebih mampu meregulasi diri dalam belajar dibandingkan yang lain. Rachmah, Mayangsari, dan Akbar (2015) juga mengungkapkan bahwa pengaruh kecerdasan adversitas terhadap prokrastinasi, berdasarkan hasil uji regresi dari variabel kecerdasan adversitas terhadap prokrastinasi akademik diperoleh nilai $-0,251$ dengan $p < 0,05$ sehingga dapat dikatakan ada pengaruh variabel kecerdasan adversitas secara langsung terhadap

variabel prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi dan aktif di luar perkuliahan.

Hal ini dapat diketahui pula dari nilai korelasi antara variabel kecerdasan adversitas dengan prokrastinasi akademik yaitu $-0,441$. Nilai (r) negatif pada perhitungan korelasi ataupun perhitungan uji regresi menunjukkan bahwa ada hubungan terbalik antara kecerdasan adversitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi dan aktif di luar perkuliahan, artinya semakin tinggi kecerdasan adversitas maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi dan aktif di luar perkuliahan, sebaliknya semakin rendah kecerdasan adversitas, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi dan aktif di luar perkuliahan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Kardila dan Nu'man (2011:13) yang menemukan bahwa kecerdasan adversitas pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan prokrastinasi, yaitu menunjukkan bahwa mahasiswa yang kecerdasan adversitasnya tergolong baik akan dapat mengatasi rintangan dalam mengerjakan skripsi sehingga tidak akan melakukan perilaku menunda mengerjakan skripsi atau melakukan prokrastinasi akademik. Rumiani (2006:44) juga menyebutkan bahwa mahasiswa yang memiliki kegigihan yang tinggi, dan pantang menyerah terhadap permasalahan, selalu berorientasi pada tujuan, tidak akan membiarkan dirinya melakukan prokrastinasi akademik

Pola perilaku prokrastinasi

dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa yang *kedua* adalah bahwa mahasiswa lebih suka berpetualang ke suatu tempat atau yang sering disebut dengan istilah *traveling*. Pola tersebut muncul pada diri individu dikarenakan kurangnya keterampilan pemahaman dalam menyelesaikan skripsi. Alasan utamanya adalah skripsi yang menurut mahasiswa membuat pusing dan susah, yang akhirnya memilih untuk berlibur untuk *merefresh* pikiran agar jauh lebih baik. Penyebab pola tersebut muncul juga dikarenakan rendahnya *self-regulated learning skills* pada diri mahasiswa.

Zimmerman (1989:329) mendefinisikan *self-regulated learning skills* (SRL) sebagai suatu tingkat dimana siswa memiliki perilaku dan metakognitif aktif dan memiliki motivasi dalam proses belajar. Menurut Istiningrum (2017), siswa yang memiliki SRL tinggi berarti siswa tersebut memiliki kepercayaan diri yang tinggi serta rajin mencari berbagai sumber informasi yang relevan dalam pembelajaran. Artinya dalam hal ini kondisi psikologis seorang mahasiswa atlet yang sudah terbiasa dengan kemampuan fisiknya merasa kurang percaya diri dalam menghadapi tugas akademiknya dalam menyelesaikan skripsi

Mahasiswa dengan SRL yang tinggi mampu merumuskan tujuan, merencanakan tindakan dan menyusun strategi, memantau diri sendiri dan mengevaluasi diri sendiri apakah tindakan dan strategi yang diterapkan dapat digunakan untuk mencapai tujuan (Cobb, 2003:11). Selain itu, siswa juga memiliki motivasi internal untuk belajar dan memiliki efikasi diri yang tinggi dalam proses belajar sehingga mampu mencapai kinerja terbaik (Zimmerman & Kitsantas,

2005).

Temuan munculnya pola prokrastinasi *ketiga* adalah membicarakan hal yang tidak penting (membicarakan dosen dan mahasiswa lainnya dan membayangkan pekerjaan setelah lulus). Pola tersebut muncul yang pada akhirnya menjadikan tingginya prokrastinasi dalam penyusunan skripsi dikarenakan rendahnya *self-efficacy* pada dalam diri mahasiswa. *Self-efficacy* merupakan modal psikologis pertama yang perlu dimiliki para mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsinya. Suciati (2017) mengemukakan bahwa persepsi diri positif cenderung membuat seseorang melakukan usaha untuk mencapai tujuan dengan lebih baik. Hal ini selaras dengan temuan Lee dan Mendliner (2011) bahwa mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung berhasil, sedangkan mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* rendah cenderung cepat putus asa untuk berusaha dan gagal mencapai tujuan.

Self-efficacy merupakan mekanisme dalam diri seseorang ketika merespon faktor-faktor eksternal, dan faktor internal ini tidak bersifat tetap atau final, karena dengan intervensi tertentu dapat dikembangkan dan dikuatkan. Kemampuan untuk meregulasi diri dalam belajar akan memberikan *a sense of control* kepada seseorang, karena dia tahu bagaimana membuat rencana belajar dan dengan konsisten memelihara proses belajar sesuai tahapan untuk mencapai sasaran.

Pola perilaku prokrastinasi mahasiswa memilih pulang ke kampung halaman. Pola tersebut muncul dikarenakan mahasiswa ingin menenangkan dirinya dari rumitnya menyusun skripsi. Dari

mata peneliti mahasiswa yang berpola seperti ini adalah mahasiswa yang sedang menginginkan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya, karena dengan cara bertemu sanak keluarga di rumah mahasiswa menemukan ketenangan dan bisa berbincang-bincang dengan orang tua agar dapat diberi masukan, sehingga stres yang dialami berbuah menjadi sebuah solusi agar segera menyelesaikan skripsinya.

Dukungan sosial dapat mempengaruhi kesehatan individu dengan memberi perlindungan dalam melawan efek negatif dari stres tingkat tinggi. Ketika mahasiswa mengalami tingkat stres, dukungan dari berbagai pihak akan mengembangkan "*buffers*" yang berguna untuk menghadapi stress. Hasil penelitian Kors dan Linden (Regar dkk, 2013) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi tekanan akibat aktivitas yang menimbulkan stres pada mahasiswa. Hasil penelitian lain dari Eggens dkk (Regar dkk, 2013) menemukan bahwa ada hubungan antara jaringan personal dan dukungan sosial terhadap perilaku belajar dan harga diri pada pelajar. Jaringan personal dan dukungan sosial dapat berfungsi sebagai "jaringan penyelamat" yang membantu pelajar dalam penanggulangan stres dan kesulitan-kesulitan dalam masa belajar.

Pola perilaku yang *kelima* adalah melakukan aktivitas fisik. Perilaku ini timbul ketika mahasiswa merasa jenuh dan kehilangan semangat untuk menyelesaikan skripsinya, selain itu juga yang menjadi pemicunya adalah lebih suka melakukan hal-hal yang bisa dilakukan, semisal melakukan latihan fisik untuk menunjang teknik keterampilannya agar lebih bagus, sehingga mengabaikan skripsinya.

Pola tersebut memicu timbulnya prokrastinasi dalam penyusunan skripsi karena ketika mahasiswa sudah merasakan lelah tidak dapat berpikir. Keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu dapat mempengaruhi individu dalam melakukan tindakan prokrastinasi dalam penyusunan skripsi, misalnya *fatigue*.

Millgram (Gufron, 2011:164) mengemukakan bahwa seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi dari pada individu yang tidak mengalami *fatigue*. Keadaan fisik individu disini artinya berkaitan dengan bagaimana keadaan anggota tubuh individu yang bersangkutan. Apakah keadaannya utuh secara fisiologis maupun secara fungsional. Misalnya individu dengan tuna daksa dan individu dengan gangguan pendengaran atau tuna rungu. Friend (Ahmaini, 2010) juga menyebutkan bahwa Jenis kelamin juga memiliki andil sebagai faktor penyebab prokrastinasi akademik pada individu. Seperti yang dijelaskan dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Ahmaini (2010) bahwa subjek berjenis kelamin laki-laki lebih tinggi derajat perilaku prokrastinasinya ketimbang subjek berjenis kelamin perempuan.

Pola perilaku yang *keenam* yaitu mahasiswa lebih memilih mengambil job pelatih dan wasit dibandingkan mengerjakan skripsi. Pemicu dari timbulnya perilaku ini yaitu karena mahasiswa sudah ingin merasakan mendapatkan penghasilan sendiri sehingga tidak merepotkan orang tuanya. Pola tersebut yang menimbulkan prokrastinasi adalah kurangnya manajemen waktu yang dimiliki mahasiswa. Waktu mahasiswa menjadi tersita dikarenakan sedang sibuk bekerja yang pada akhirnya tidak

mempunyai kesempatan untuk mengerjakan skripsinya.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Mujahidah (2014) yang berdasarkan hasil analisis kolerasi antara manajemen waktu dengan prokrastinasi penyusunan skripsi adalah $r = -0,673$ dengan $p = 0,000$; ($p < 0,01$) . Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi penyusunan skripsi. Hubungan yang negatif dari penelitian ini menggambarkan bahwa semakin tinggi manajemen waktu pada mahasiswa maka akan semakin rendah prokrastinasi penyusunan skripsi dan sebaliknya semakin rendah manajemen waktu pada mahasiswa maka akan semakin tinggi prokrastinasi penyusunan skripsi yang dilakukan oleh mahasiswa. Penelitian lain, yaitu Gasim (2016) mendapatkan nilai koefisien korelasi yakni $-0,031$, yang artinya ada indikasi hubungan bahwa semakin tinggi kemampuan manajemen waktu, maka semakin rendah kecenderungan prokrastinasi dalam penyusunan skripsi, sebaliknya semakin rendah kemampuan manajemen waktu, maka semakin tinggi pula kecenderungan prokrastinasi dalam penyusunan skripsi.

Dari pembahasan mengenai enam temuan dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan besarnya motivasi yang dimiliki seseorang mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik. Pada umumnya motivasi memiliki sifat siklas, yaitu motivasi timbul, memicu perilaku tertuju pada tujuan, dan akhirnya setelah tujuan tercapai,

motivasi itu berhenti. Berdasarkan hasil penelitian di atas penulis menyimpulkan bahwa ada beberapa jenis motivasi yang dapat mempengaruhi mahasiswa atlet dalam menyusun skripsi antara lain motivasi fisiologis, motif sosial, motif kompetensi dan motif aktualisasi diri.

Motif fisiologis pada dasarnya berakar pada keadaan jasmani. Dorongan-dorongan yang muncul biasanya berkaitan dengan kebutuhan-kebutuhan untuk kelangsungan hidupnya sebagai makhluk hidup. Seseorang yang memiliki motivasi berprestasi ini biasanya akan meningkatkan *performancenya* sehingga dengan demikian akan terlihat kemampuan berprestasinya.

Selanjutnya adalah motif kompetensi. Motif ini berkaitan dengan motif intrinsik, yaitu kebutuhan seseorang untuk kompetensi dan menentukan sendiri dalam kaitan dengan lingkungannya. Disebut intrinsik karena tujuannya adalah perasaan internal mengenai kompetensi dan *self determinasi*. Sebaliknya motif ekstrinsik, yang ditujukan kepada tujuan yang terletak diluar individu. Motif kompetensi yang bersifat intrinsik merupakan yang sangat penting karena merupakan motivator yang sangat kuat dari perilaku manusia yang dapat digunakan untuk membuat seseorang lebih produktif. Yang terakhir adalah motif aktualisasi diri. motif aktualisasi diri merupakan motif yang berkaitan dengan kebutuhan atau dorongan untuk mengaktualisasikan potensi yang ada pada diri individu. Kebutuhan aktualisasi diri merupakan kebutuhan yang tertinggi dalam hirarki kebutuhan yang dikemukakan oleh Maslow.

Dalam hal ini setiap perguruan tinggi juga harus memiliki komitmen dalam hal pelayanan akademik agar

setiap mahasiswa yang mempunyai ciri khas atau karakteristik tertentu mempunyai peluang yang sama dengan mahasiswa pada umumnya, sehingga rasa percaya diri dalam menghadapi kehidupan di dunia kerja nanti dapat terus diterapkan. Tanggungjawab yang lebih besar dalam meningkatkan kualitas kinerja pelayanan perguruan tinggi yang diberikan kepada seluruh pengguna, seperti mahasiswa, dosen dan bahkan masyarakat di semua bidang layanan perlu di mempunyai implementasi yang konsisten sehingga berkelanjutan tersebut dapat membuat kepuasan bagi pengguna perguruan tinggi.

Upaya untuk mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik, terkait dalam menyelesaikan tugas akademik akhirnya sebagai mahasiswa yaitu skripsi agar visi dan misi setiap perguruan tinggi agar terus tetap berjalan. Salah satunya dengan cara mewujudkan adanya pelayanan akademik terpadu. Pelayanan akademik terpadu dalam pengentasan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi akan berhasil apabila dilakukan atas kerjasama dari berbagai pihak, dengan begitu maka akan terwujud suatu model pelayanan akademik terpadu yang komprehensif dan efektif untuk dilaksanakan. Kolaborasi dari beberapa pihak ini bisa dinamakan dengan Advokasi Berjejaring.

Advokasi berbasis jejaring/koalisi pada dasarnya dilakukan dengan prinsip dasar membagi tujuan bersama untuk diwujudkan bersama-sama, dengan sumber daya yang dimiliki masing-masing, atau dengan sumber daya bersama. Beberapa pihak yang terlibat dalam pengentasan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi ini adalah

lembaga keluarga yaitu orang tua; Lembaga akademisi yaitu tenaga kependidikan dan tenaga pendidik (dosen); Lembaga Penelitian; Pusat Layanan Bimbingan Konseling yang dimiliki setiap perguruan tinggi.

Prokratinasi akademik banyak berakibat negatif dan merupakan masalah penting yang perlu mendapatkan perhatian karena berpengaruh bagi mahasiswa itu sendiri dan bagi orang lain atau lingkungan berupa hasil yang tidak optimal. Prokratinasi dapat dipandang dari berbagai segi karena melibatkan berbagai unsur masalah yang kompleks, yang saling terkait satu sama lain. Prokratinasi bukan sekedar gambaran dari rendahnya kebiasaan belajar ataupun manajemen waktu, tetapi juga melibatkan interaksi yang kompleks dari komponen perilaku, kognitif, dan afektif. Pelajar yang terbiasa menunda-nunda meyakini bahwa kecenderungan untuk melakukan prokratinasi, secara signifikan dapat mengganggu pencapaian akademis, kecakapan untuk menguasai materi kelas, dan kualitas hidupnya.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan di atas maka dapat ditarik kesimpulan terdapat berbagai macam pola-pola perilaku mahasiswa atlet dalam melakukan prokratinasi penyusunan skripsinya. Ada enam pola ditemukan, yaitu 1) traveling, 2) tiduran dan nonton tv di kos, 3) membicarakan hal yang tidak penting (membicarakan dosen dan mahasiswa lainnya dan membayangkan pekerjaan setelah lulus), 4) pulang ke kampung halaman, 5) melakukan aktivitas

fisik, serta 6) mengambil job pelatih dan wasit. Perilaku prokratinasi ini membentuk pola-pola tersendiri sesuai pengalaman dan latar belakang dari subyek penelitian.

Saran yang dapat disampaikan dalam permasalahan penelitian ini adalah dalam mencari ide topik skripsi, bagi para mahasiswa sebaiknya benar-benar melihat masalah yang terjadi sehingga mudah untuk melanjutkan bagaimana pemecahan kedepannya. Jika mahasiswa kurang bisa menangkap masalah, maka pemecahan masalah yang digunakan menjadi tidak kuat. Hal ini akan berdampak pada pembuatan latar belakang.

Menyukai atau tidaknya pada dunia karya tulis merupakan hal yang sulit untuk dirubah, maka pemecahannya adalah mencari materi yang dijadikan sebagai bahan penelitian adalah yang mahasiswa sukai dan memiliki pengetahuan yang bagus dalam materi tersebut. Secara tidak langsung ini akan menjadi pemecah masalah bagi mahasiswa yang masih kurang memahami materi yang dijadikan sebagai bahan penelitian.

Ketika bimbingan dengan dosen pembimbing, sebaiknya jangan terlalu serius mencatat, tetapi pahami apa yang dibicarakan oleh dosen pembimbing. Memahami akan lebih mudah diingat dibandingkan dengan mencatat dalam keadaan tergesa-gesa dan menulisnya tidak jelas. Orang tua adalah kunci motivasi terbesar agar segera lulus. Berikan kebahagiaan kepada orang tua dengan memberi kabar bahwa anaknya akan segera wisuda. Kebahagiaan bukan sekedar materi saja, jadi bagi mahasiswa yang belum lulus tetapi sudah

bekerja, hal ini bisa menjadi solusi untuk memulihkan motivasi. Orang tua akan merasa tenang jika anaknya sudah lulus dan akan merasa gelisah jika anaknya belum lulus. Mulailah untuk menganggap bahwa dosen pembimbing adalah orang tua kedua yang sedang memberikan bimbingan mengenai skripsi agar skripsinya cepat selesai. Terbukalah dengan dosen pembimbing mengenai masalah yang terjadi pada diri mahasiswa mengenai skripsi sehingga dosen dapat memahami apa yang dialami oleh mahasiswa dan dapat memberikan solusi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam terlaksananya penelitian ini, kepada (1) Universitas Negeri Semarang yang telah bersedia sebagai rumah ilmu untuk penulis; (2) LP2M Universitas Negeri Semarang yang telah memberi dukungan secara materil; (3) FIK Unnes sebagai tempat penulis dalam mendapatkan referensi; (4) Mahasiswa FIK Unnes yang telah bersedia menjadi responden. Dengan bantuan pihak yang terkait penulis akhirnya dapat menyelesaikan penelitian ini sebagai tugas dari Tri Dharma pada perguruan tinggi dengan lancar dan baik tanpa suatu halangan apapun serta hasil penelitian ini juga mampu di publikasikan untuk di baca dan sebagai sumber informasi oleh khalayak umum yang bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmaini, D. 2010. *Perbedaan Prokrastinasi Akademik Antara Mahasiswa yang Aktif Dengan yang Tidak Aktif Dalam Organisasi Kemahasiswaan Pema USU*. Skripsi. Sumatera

Utara: Universitas Sumatera Utara.

Cobb, R. 2003. *The Relationship Between Self Regulated Learning Behaviors and Academic Performance in Web-Based Courses*. Ph.D Dissertation. Faculty of Virginia Polytechnic Institute and State University.

Crawford, E.D.L., & Tee, C.T. 2000. Promoting adversity quotient among Singaporean school children. *REACT*, 1(3), 10-14. Retrieved from <https://repository.nie.edu.sg/bits/tream/10497/3817/1/REACT-2000-1-10.pdf>

Deci, E.L, Ryan, R., & Williams, G. 1996. Need Self- Regulation Satisfaction and Learning. *Journal Learning and Individual Differences*, 8(3), 165-183. doi: 10.1016/S1041-6080(96)90013-8

Ghufron, S. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta:Ar-Ruzz Media

Gasim, G. 2016. Hubungan Kemampuan Manajemen Waktu dengan Kebiasaan Prokrastinasi Penulisan Skripsi Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Sananta Dharma Yogyakarta Angkatan 2011 dan 2012. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Sananta Dharma Yogyakarta.

Istiningrum, A. 2017. Peningkatan self - regulated learning skills mahasiswa pada mata kuliah

- akuntansi pengantar melalui problem-based learning. *Cakrawala Pendidikan*, XXXVI(1), 81-90. doi: 10.21831/cp.v36i1.11080.
- Kardila, Y.T, & Nu'man, T.H. 2011. *Hubungan antara Adversity Quotient dengan Prokrastinasi Akademik dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa*. Naskah Publikasi. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia
- Lee, J. & Mendlinger, S. 2011. Perceived SelfEfficacy and Its Effect on Online Learning Acceptance and Student Satisfaction. *Journal of Service Science and Management*, 8(4), 243-252. doi: 10.4236/jssm.2011.43029
- Miles, B.B., & Huberman, A.M. 1992. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Mujahidah, I.N. 2014. *Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Naskah Publikasi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Poerwodarminto. (2008). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Phoolka, S., & Kaur, N. (2012). Adversity Quotient: a New Pradigma to Explor. *International Journal of Contemporary Business Studies*. 3(4), 67-78.
- Rachmah, D., Dwi Mayangsari, M., & Noor Akbar, S. 2015. Motivasi Belajar Sebagai Mediator Hubungan Kecerdasan Adversitas dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Aktif Berorganisasi. *Cakrawala Pendidikan*, XXXIV(2), 211-221. doi: 10.21831/cp.v2i2.4826
- Regar, Nela U., Bagus Siaputra, I & Nadia, S. 2013. Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Jurnal Makara Seri Soisal Humaniora*. 17(1), 1-18. doi: 10.7454/mssh.v17i1.1798
- Rekapitulasi progres skripsi, diakses melalui laman www.skripsi.unnes.ac.id/17/02/2017. 21.05)
- Rostaminezhad, M.A., Mozayani, N., Norozi, D., & Iziy, M. 2013. Factors Related to E-learner Dropout: Case Study of IUST Elearning Center. *Social and Behavioral Science*, 3(2), 522-527. doi : 10.1016/j.sbspro.2013.06.100
- Rumiani. 2006. Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi UNDIP*, 3(2), 112-122. doi: 10.14710/jpu.3.2.37
- Suciati. 2017. Interaksi Kesiapan Belajar dan Kepuasan Terhadap Layanan pada Pembelajaran Online Program Pascasarjana. XXXVI(1), 81-90.

doi: 10.21831/cp.v36i1.12733

Zimmerman, B. 1998. *Self-regulated Learning: from Teaching to Self-reflective Practice*. New York: Guilford Press.

Zimmerman, B.J. & Kitsantas, A.

2005. *The Hidden Dimension of Personal Competence: Self Regulated Learning and Practice dalam Elliot, A.J. & Dweck, C.S., Handbook of Competence and Motivation*. New York: Guilford Press.