

PROKRASTINASI PADA PESERTA PENDIDIKAN KARAKTER DAN FAKTOR-FAKTOR PENYEBABNYA

Arundati Shinta dan Singgih Purwanto
Fakultas Psikologi Universitas Proklamasi 45
Yogyakarta

ABSTRACT

Procrastination is a kind of failure on self-regulation to accomplish a task based on a voluntary intention. Although he or she understands the consequence, this kind of behavior occurs repeatedly. This kind of harmful behavior frequently occurred among the IAYP (International Award for Young People) participants. IAYP is a kind of character building program. The program requires participants to accomplish three activities i.e. sport, skill, and community service once per week during 24 weeks (either for bronze and silver level). This program trained participant to have internal motivation. Hence, the objective of this research is to discuss the causal factors of the procrastinate behavior on one IAYP participant. Currently he is still at the bronze level and frequently performs procrastination of those three activities. This preliminary research revealed that the external and internal factors are the reason for procrastination. The interesting external factor which contributes is the subject's perception about the IAYP leader. The leader is perceived as not having empathy for participant's inability to conform the IAYP schedule. The subject is likely to ask an excuse for being procrastinate. This result mirrored that the fundamental reason for being procrastination is subject's inability to build internal motivation (internal factor).

Key words: Procrastination, character building.

PENDAHULUAN

Prokrastinasi yaitu kecenderungan menunda-nunda suatu tugas atau pekerjaan secara sengaja dan berulang-ulang, meskipun individu sudah mengetahui akan konsekuensi buruknya (Steel, 2007). Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* yang berarti menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya (Ferrari, Johnson, & McCown 1995). Prokrastinasi mempunyai dua karakteristik (Boice, 1996). Karakteristik

pertama yaitu menunda sebuah tugas yang penting dan sulit. Individu melakukan prokrastinasi karena merasa tugasnya sulit. Kedua, prokrastinasi dapat berarti juga menunggu waktu yang tepat untuk bertindak. Individu melakukan prokrastinasi karena kesulitan menata waktu.

Ciri-ciri perilaku prokrastinasi diantaranya adalah menunda waktu untuk mengerjakan tugas, melakukan hal-hal yang menurutnya lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas, kreatif dalam mencari alasan untuk menutupi kesalahannya, dan berusaha menghindari pemberi tugas (Steel, 2007). Pelaku prokrastinasi cenderung mengerjakan tugas di akhir waktu karena tugas dirasa memberatkannya. Oleh karena itu ia cenderung melakukan hal yang menurutnya lebih menyenangkan terlebih dahulu baru kemudian mengerjakan tugas pokoknya. Pelaku prokrastinasi sering terlambat menyelesaikan tugas, sehingga membuatnya kreatif dalam mencari alasan untuk menutupi kesalahannya. Agar merasa aman dan nyaman dalam melakukan penundaan, maka keputusan individu sering kali berupa memilih untuk menghindari pemberi tugas (Ferrari et.al., 1995).

Apa saja dampak dari prokrastinasi? Kecenderungan melakukan prokrastinasi dapat dilakukan oleh setiap orang. Prokrastinasi dapat menimbulkan kerugian bagi diri sendiri dan orang lain (Ferrari et.al, 1995). Kerugian prokrastinasi bagi diri sendiri adalah adanya gangguan terhadap pencapaian akademis dan rendahnya kualitas hidup. Pencapaian akademis yang rendah terjadi karena individu selalu menunda-nunda tugas yang harus segera dikumpulkan. Kualitas hidup menjadi menurun karena individu menunda-nunda suatu kegiatan yang menunjang kualitas hidup, misalnya enggan berolahraga (Ackerman & Gross, 2005).

Tindakan prokrastinasi juga menyebabkan stres, perasaan cemas dan bersalah (Ferrari et.al., 1995). Stres terjadi karena beban pekerjaan menumpuk, padahal seharusnya tugas itu bisa diselesaikan sedikit demi sedikit sesuai dengan tenggat waktu yang telah ditentukan. Perasaan cemas terjadi karena individu merasa ketakutan yang luar biasa terhadap tugasnya yang tertunda-tunda itu, sehingga ia merasa tidak akan bisa menyelesaikannya. Perasaan bersalah terjadi karena tugas yang tertunda-tunda tersebut berhubungan dengan nasib orang lain. Bila tugas tersebut tidak segera diselesaikan maka nasib orang lain menjadi taruhannya.

Perilaku prokrastinasi timbul karena dua faktor (Ferrari et.al., 1995). Faktor tersebut adalah faktor dari dalam diri individu itu sendiri (faktor internal) dan faktor dari luar diri individu (faktor eksternal). Faktor internal adalah kondisi fisik dan psikologis. Kondisi fisik seperti kesehatan turut mempengaruhi prokrastinasi (Ferrari et.al., 1995). Sebagai contoh, individu tertunda niatnya untuk menyelesaikan suatu tugas karena sedang sakit. Kondisi psikologis individu juga berpengaruh terhadap fenomena prokrastinasi. Kondisi psikologis itu antara lain persepsi individu terhadap tugas yang dihadapinya (Milgram & Marshevsky, 1995). Sebagai contoh, individu yang mempersepsikan suatu tugas sebagai suatu beban yang sangat berat maka ia cenderung akan menunda-nunda penyelesaian tugas. Selain itu, pola komunikasi yang dipersepsikan buruk antara individu tersebut dengan pemberi tugas juga memperlambat terselesaikannya tugas tersebut.

Faktor eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi antara lain adalah pola pengasuhan orang tua, adanya imbalan dan hukuman, dan juga kondisi lingkungan yang ada (Ferrari et.al., 1995). Pola pengasuhan orang tua yang terbuka dan demokratis membantu menekan perilaku prokrastinasi. Pola pengasuhan semacam ini membuat anak terbuka dalam menyampaikan segala hambatan terhadap orang tua sehingga prokrastinasi dapat berkurang.

Adanya imbalan dan hukuman yang diterima individu berpengaruh pada terjadinya prokrastinasi. Semakin ia mendapat imbalan maka ia semakin menghindari prokrastinasi. Sebaliknya, semakin ia mendapat hukuman maka semakin sering ia melakukan prokrastinasi (Ferrari et.al., 1995). Selain itu, kondisi lingkungan yang mayoritas menganggap perilaku prokrastinasi sebagai suatu hal yang wajar maka akan semakin banyak individu yang melakukan prokrastinasi.

Penelitian pendahuluan ini dilakukan pada peserta program pendidikan karakter IAYP (*The International Award for Young People*) di Universitas Proklamasi 45 Yogyakarta (UP45). Penelitian ini dilakukan di UP45 karena UP45 memiliki program IAYP yang dijadikan sarana pendidikan karakter unggul pada mahasiswa. IAYP merupakan sebuah program pendidikan karakter yang pusatnya di Inggris, serta dipelopori oleh HRH The Duke

Of Edinburg yang lebih dikenal sebagai Pangeran Philip, dan Kurt Hahn (1996-1974), seorang pendidik dari Jerman. IAYP diakui oleh paling tidak 140 negara di dunia. Program ini memiliki tiga tingkat penghargaan yaitu perunggu, perak, dan emas (Shinta, 2013).

Peserta program IAYP adalah anak muda usia 14 – 25 tahun. Setiap peserta IAYP diharuskan memiliki pembina yang telah bersertifikasi. Pembina merupakan pengawas sekaligus yang menentukan layak atau tidaknya peserta menyelesaikan program. Program IAYP terdiri dari tiga kegiatan yaitu keterampilan, olahraga, dan pelayanan masyarakat. Ketiga kegiatan itu harus dilakukan seminggu satu kali minimal 60 menit dalam jangka waktu 24 minggu (level perunggu dan perak) dan 48 minggu untuk level emas. Kegiatan itu harus dilakukan terus-menerus dan tidak boleh terlambat. Apabila terlambat mengerjakan, maka peserta harus mengulanginya mulai dari awal lagi (Shinta, 2013).

Persoalan yang relevan dengan prokrastinasi pada peserta program IAYP yaitu mereka sering menunda-nunda dalam melakukan kegiatan. Dampaknya adalah peserta menjadi tertinggal atau terlambat mengerjakan tugas, sehingga berhenti melakukan kegiatan IAYP (Shinta, 2013).

Berdasarkan uraian di atas, melalui penelitian ini ingin diketahui penjelasan tentang alasan-alasan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi pada peserta program IAYP. Penelitian ini juga diharapkan dapat membantu dalam hal menciptakan suatu iklim komunikasi yang baik antara pembina dengan peserta.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Subjek penelitian ini adalah seorang mahasiswa UP45 yang menjadi peserta IAYP dan belum menyelesaikan level perunggu. Untuk level perak dan emas tidak dipilih karena pada level ini peserta telah melewati level perunggu dan lebih mampu mengatasi prokrastinasi. Karakteristik subjek diamati berdasarkan data demografis yaitu jurusan, jenis kelamin, dan lamanya menjadi peserta. Data demografis diperoleh dari bagian kemahasiswaan yang menangani pendidikan karakter IAYP. Dalam hal ini jenis kelamin tidak

berpengaruh dalam perilaku prokrastinasi pendidikan karakter (Vahedi, Mostafafi & Mortazanajad, 2009). Subjek dipilih berdasarkan data demografis yaitu peserta yang paling lama menjadi peserta IAYP dan sampai dengan pengambilan data, peserta tersebut belum menyelesaikan program level perunggu.

Penelitian pendahuluan ini menggunakan alat ukur tunggal yaitu wawancara. Subjek diwawancara untuk mengetahui sejauh mana ia memahami pendidikan karakter, serta alasan-alasan yang melatarbelakanginya untuk melakukan prokrastinasi. Adapun pertanyaan yang akan diajukan kepada subjek diantaranya adalah sebagai berikut:

Apa yang saudara ketahui tentang pendidikan karakter (1). Menurut saudara pendidikan karakter seperti apa IAYP itu (2). Apa yang saudara rasakan dalam mengikuti program IAYP (3). Menurut saudara program yang saudara jalani apa manfaatnya bagi diri saudara (4). Bagaimana saudara membagi waktu saudara dalam menjalani program IAYP (5). Bagaimana dengan pembina saudara, apakah pembina saudara membantu dalam menjalani program (6). Apakah pembina saudara selalu mengarahkan saudara (7). Apa kesan yang saudara rasakan terhadap cara pembina saudara dalam membina saudara (8). Menurut saudara bagaimana seharusnya pembina saudara membina saudara (9). Apakah saudara selalu melaporkan kegiatan saudara kepada pembina (10). Pada hari apa biasanya saudara melapor (11). Apakah saudara pernah menunda dalam melaporkan kegiatan kepada pembina (12). Seberapa sering saudara terlambat melaporkan kegiatan kepada pembina (13). Apa saja yang menyebabkan saudara terlambat melaporkan kegiatan kepada pembina.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penggalan informasi tentang perilaku prokrastinasi yang dilakukan peserta pendidikan karakter, maka secara ringkas dapat dituliskan sebagai berikut.

Menurut subjek, pendidikan karakter IAYP merupakan suatu pendidikan moral yang membentuk generasi muda berkarakter tangguh. Hal ini terlihat dari jawaban subjek:

"Pendidikan karakter itu cara mendidik anak muda agar bermental tangguh, seperti IAYP".

Subjek merasakan ada manfaat dari program pendidikan karakter yang ia lakukan. Manfaat-manfaat itu diantaranya adalah subjek menjadi lebih disiplin dan bertanggungjawab. Hal ini terlihat dari jawaban subjek:

"Tak rasa-rasain aku tambah menghargai waktu setelah ikut IAYP, jadi tambah disiplin dan bertanggungjawab".

Di samping itu subjek terkadang merasa jenuh dengan program yang ia jalani. Kejenuhan itu timbul karena semangat yang menurun di tengah banyaknya tugas yang mesti ia kerjakan. Jawaban subjek yaitu:

"Kadang aku jenuh juga, banyak tugas datang berbarengan".

Ia melaksanakan program disela-sela kesibukan kuliah, namun terkadang ia menunggu peringatan dari pembinanya. Bila pembina tidak hadir atau tidak memperingatkan, maka subjek cenderung melakukan prokrastinasi. Tidak jarang kesantiaian dalam menunggu itu membuat ia terlena. Jawaban subjek yaitu:

"Ya di sela-sela kesibukanku, tapi terkadang nunggu pembina nyuruh dan itu membuatku terlena".

Menurut cerita subjek, pembina selalu mengarahkan dan mengingatkan subjek untuk menjalankan programnya. Cara pembina subjek cukup baik, namun terkadang terlalu otoriter dan kurang peduli dengan apa yang menjadi penurunan semangatnya dalam menjalani program. Jawaban subjek adalah:

"Pembina sih selalu mengarahkan, mengingatkan, tapi caranya itu lho terlalu menekan dan ndak mau tau kenapa aku begini".

Pembina hanya mendorong terlaksananya program. Seharusnya seorang pembina tidak hanya selalu mendorong terlaksananya program pendidikan karakter. Pembina harus tahu masalah-masalah pesertanya dan membantu menyelesaikannya terlebih dahulu, agar tidak terkesan otoriter. Jawaban subjek adalah:

"Ayo laporan, ayo segera melakukan.. begitu terus, saya kan jadi kesal sendiri kadang, harusnya kan bisa agak sabar dulu, liat kondisiku dulu, kesannya kan menekan".

Seluruh peserta pendidikan karakter IAYP diharuskan melaporkan kegiatannya kepada pembina setiap minggunya. Subjek melaporkan kegiatannya di tengah minggu hingga akhir minggu. Ia juga sering menunda pelaporan dan menunggu pembina menanyakannya. Jawaban subjek yaitu:

"Kalau laporan ya harus tiap minggu, saya biasanya hampir-hampir akhir minggu laporannya, kadang pembina menanyakan baru ku serahkan".

Dari wawancara dengan subjek diketahui bahwa prokrastinasi timbul dari dua faktor, yaitu eksternal dan internal. Faktor eksternal tersebut dikarenakan oleh pembina, teman, dan keadaan lingkungan. Pembina tidak dapat memberi contoh perilaku, tidak dapat mengawasi kegiatan dengan ketat. Hal ini terlihat dari jawaban subjek sebagai berikut:

"Kenapa kamu menunda-nunda kegiatanmu"? "Ya aku malas kalau pembina juga malas, pembina maunya asal jadi, asal kelar, ndak mau mengerti bagaimana kendalaku selama ini".

Teman tidak dapat mendukung individu untuk rajin melakukan kegiatan. Jawaban subjek yaitu:

"Terkadang teman-temanku ngajak main bareng, aku ndak bisa nolak, ya namanya teman lama mau bagaimana lagi".

Keadaan lingkungan yang memandang prokrastinasi sebagai hal yang wajar membuat subjek cenderung melakukannya. Jawaban subjek yaitu:

"Lagi pula ndak hanya IAYP yang tertunda laporanku, banyak tugas-tugas kuliah yang tertunda, rata-rata setiap orang emang seperti itu kan. Bukankah itu wajar aja".

Faktor internal yang menimbulkan prokrastinasi antara lain meliputi rasa malas, tidak bisa membagi waktu, tidak tahu manfaat kegiatan, kurangnya motivasi, merasa berat dengan tugasnya dan juga persepsi

subjek terhadap pola komunikasi pembina dalam melakukan pembinaan (dalam hal ini subjek merasa pembina terlalu otoriter). Hal tersebut terlihat dari penjelasan subjek sebagai berikut:

“Terkadang malas juga aku melakukannya, hahaha. Banyak sih menurutku, ya ndak hanya malas aja, pusing juga ngatur waktu yang mana yang harus didahulukan, yang mana yang lebih penting. Menurutku selama ini yang ku anggap penting ya kudahulukan. Di saat banyak tugas itulah rasa malas dan bingung muncul dan aku ndak bisa apa-apa, ditambah lagi kalau pembina menekan terus, rasanya pengen kabur, males ngomong juga”.

DISKUSI

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi dalam bidang pendidikan karakter disebabkan oleh dua faktor. Faktor tersebut adalah faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal tersebut dikarenakan oleh pembina, teman, dan keadaan lingkungan. Pembina tidak dapat memberi contoh perilaku, dan tidak dapat mengawasi kegiatan dengan ketat. Teman tidak dapat mendukung individu untuk rajin melakukan kegiatan. Selanjutnya keadaan lingkungan juga menyebabkan terjadinya prokrastinasi karena hal itu dianggap wajar.

Faktor internal yang menimbulkan prokrastinasi antara lain meliputi rasa malas, tidak bisa membagi waktu, tidak tahu manfaat kegiatan, kurangnya motivasi, merasa berat dengan tugasnya, dan juga persepsi subjek terhadap pola komunikasi pembina dalam melakukan pembinaan (dalam hal ini subjek merasa pembina terlalu otoriter). Untuk masalah sikap otoriter pembina, hal ini berawal dari persepsi peserta terhadap pola komunikasi atau dalam hal ini cara pembina dalam membina peserta. Dari persepsi tersebut membuat peserta menjadi enggan berkomunikasi dengan pembina dan melakukan prokrastinasi.

Penelitian pendahuluan ini bertujuan untuk mengungkap penyebab perilaku prokrastinasi peserta pendidikan karakter IAYP. Pada penelitian ini subjek cenderung mengemukakan alasan eksternal (pengaruh pembina dan teman), namun sejatinya subjek cenderung malas mengerjakan kegiatan

/ tidak mematuhi komitmen yang sudah diucapkannya. Kemungkinannya subjek malu mengakui kelemahannya dalam menghadapi tekanan dari luar. Dalam hal ini subjek telah membangun benteng pertahanan diri yang bersifat proyeksi. Proyeksi berarti diri sendiri yang sebenarnya bersalah, namun pihak lain disalahkannya (Blackman, 2011). Pihak-pihak yang dianggap mempengaruhi perilakunya yang sering menunda-nunda adalah pembina kegiatan dan teman sebaya. Jadi dalam hal ini motivasi internal subjek memang belum terbentuk.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah dengan melibatkan lebih banyak responden. Responden itu hendaknya juga melibatkan semua level ddalam pendidikan karakter IAYP (perunggu, perak, dan emas). Melibatkan semua level tersebut tujuannya adalah sebagai tingkat perbandingan perilaku prokrastinasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ackerman, D. S. & Gross, B. L. (2005). My Instructor made me do it: Task characteristic of procrastination. *Journal of Marketing Education*. 27(1), 5-13.
- Blackman, J. S. (2011). Defense mechanisms in the 21st century. *Synergy, Psychiatry Writing Worth Reading*. 16(2), 1-7, Spring / Summer.
- Boice, R (1996). *Procrastination and blocking: A novel, practical approach*. Westport: Preager Publishers.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Milgram, N. & Marshevsky, S. (1995). Correlates of academic procrastination discomfort, task aversiveness, and task capability. *Journal of Psychology*. 129(2), 145- 155.
- Shinta, A. (2013). Studi kasus pembangunan karakter pada anak melalui pendidikan ekstrakurikuler. *Prosiding Seminar Nasional Parenting*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Halaman 437-449.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 133(1), 65-94.

Vahedi, S., Mostafafi, F., & Mortazanajad, H. (2009). Self-regulation and dimensions of parenting styles predict psychological procrastination of undergraduate students. *Iran Journal of Psychiatry*. 4, 147-154.

Catatan:

Korespondensi dengan peneliti ditujukan kepada:
singgihpurwanto44@gmail.com