

**PROKRASTINASI AKADEMIK (PENUNDAAN AKADEMIK)
MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGRI SURABAYA**

***ACADEMIC PROCRASTINATION (CONDUCT of ACADEMIC DELAY) THE
STUDENTs OF FACULTY OF SPORT SURABAYA STATE UNIVERSITY***

Shofi Septi Purnama

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya,
Email : shofiseptipurnama@gmail.com

Dr. Tamsil Muis

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: tamsilmuis@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Surabaya.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian diskriptif yang menggunakan dua metode yaitu metode survey dan metode korelasi . Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode angket (*kuisisioner*) untuk mengetahui tingkat perilaku prokrastinasi akademik. Dan untuk mengukur derajat prokrastinasi akademik menggunakan alat ukur kuesioner *Prokrastination Academic Student- scale (PASS)* hasil penyusunan *Solomon and Rothblum (1984)*. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaa dengan jumlah 275 mahasiswa dari populasi sebanyak 1338 mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian menerangkan bahwa dari 275 mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya yang diteliti 170 mahasiswa (62%) tergolong perilaku prokrastinasi akademik kategori sedang dan sebanyak 59 mahasiswa (21%) tergolong pada kategori tinggi Sedangkan 46 mahasiswa (17%) pada kategori rendah. Area prokrastinasi akademik yang cukup banyak dilakukan mahasiswa FIK adalah area membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yaitu sebanyak 94%. Alasan prokrastinasi akademik yang banyak dipilih mahasiswa FIK adalah alasan kecemasan evaluasi sebanyak 64%, kemudian alasan pengambilan resiko 63%, dan alasan takut akan keberhasilan sebanyak 63%.

Selanjutnya berdasarkan hasil korelasi prokrastinasi akademik dengan Indeks Prestasi Semester terdapat perbedaan yang signifikan yang ditunjukkan $1 \geq - r_{xy} : -0,558$ artinya : semakin besar mengalami Prokrastinasi akademik maka nilai IP semakin rendah . Begitu juga dengan hasil korelasi antar keaktifan organisasi mahasiswa dengan prokrastinasi akademik koefisien korelasi $r_{xy} : 0,192$ dengan $p= 0,000$ ($p < 0,055$) menunjukkan bahwa semakin tinggi mengikuti keaktifan organisasi mahasiswa, maka akan semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNESA.

Kata kunci :Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa

ABSTRACT

This research aimed to determine the academic procrastination behavior on the students of the Faculty of Sport Surabaya State University.

This research used descriptive study that uses two methods: survey method and the correlation method. Data collection technique that used in this research is a questionnaire method (questionnaire) to determine the level of academic procrastination behavior. to measure the degree of academic procrastination used a questionnaire Procrastination

Academic Student-scale (PASS) by Solomon and Rothblum (1984). Samples of this study were students of the Faculty of sport and took 275 students to 1338 populations.

Based on the results of the research explained that of the 275 students of the Faculty of Sport of Surabaya State University, it showed that 170 students (62%) included the average category of academic procrastination behavior and 59 students (21%) included the high category, while 46 students (17%) in the lower category. Areas of academic procrastination that much done by the students of faculty of sports of Surabaya State University are reading a book and reference related to academic work that is as much as 94%. The reasons of academic procrastination that selected by the students of faculty of sports of Surabaya State University are the reason of the evaluation of anxiety as much as 64%, then 63% risk-taking reason, and the fear reason for success as much as 63%.

Furthermore, based on the results of academic procrastination correlation with semester grade point, there are significant differences were demonstrated $\geq 1 - r_{xy} : -0.558$ means: the greater experience of academic Procrastination made the semester grade point lower. The results of the correlation between the activity of student organizations with academic procrastination correlation coefficient $r_{xy} : 0.192$ with $p = 0.000$ ($p < 0.055$) also showed that the higher the students follow the activity of the organization, the higher the level of academic procrastination in students of the Faculty of Sport of Surabaya State University.

Keywords: *Academic Procrastination, Students*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu aktivitas untuk mengembangkan seluruh aspek kepribadian manusia yang berlangsung seumur hidup sesuai dengan nilai-nilai didalam masyarakat dan kebudayaan. Secara bahasa denifisi pendidikan adalah proses pengubah sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan.

Sasaran belajar disekolah adalah siswa yang dominan lebih guru yang menjadi sasaran utama sedangkan sasaran utama dalam proses belajar mengajar di perguruan Tinggi (PT) adalah Mahasiswa. Belajar di Perguruan tinggi menuntut berbagai kemampuan yang harus dimiliki oleh mahasiswa. M. D.Dahlan (1990) mengemukakan bahwa karakteristik utama belajar di Perguruan tinggi adalah kemandirian. Mahasiswa dituntut untuk lebih banyak belajar sendiri, mencari sumber belajar dan buku-buku sendiri,tanpa banyak diatur,diawasi dan dikendalikan oleh dosen-dosenya. Untuk itu mahasiswa harus siap mental menghadapi kesulitan dan hambatan-hambatan belajar. Sanusi (Rusmana, 1998) menyatakan bahwa seorang mahasiswa dituntut untuk lebih berolah pikir, berolah rasa dan berkemauan.

Seorang Mahasiswa yang mempunyai kesulitan dalam menyeimbangkan kemampuan yang disebutkan akan mengalami keterlambatan, ataupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai

batas waktu yang telah di tentukan. Mahasiswa yang mengalami hal tersebut dikatakan sebagai seorang yang melakukan prokrastinasi, sehingga prokrastinasi dapat dikatakan sebagai yang melakukan prokrastinasi,sehingga prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu,dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu kerja ketika menghadapi suatu tugas.

Prokrastinasi akademik merupakan kegagalan dalam mengerjakan dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir (wolter, 2003). Prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik (Ferrari et al., 1995). Dari uraian di atas dapat disimpulkan, prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas akademik. Tugas – tugas akademik tersebut diantaranya tugas menulis, membaca, belajar menghadapi ujian, menghadiri pertemuan (kuliah), tugas administratif, dan kinerja akademik secara keseluruhan. Solmon dan Rothblum (1984) menyebutkan mahasiswa yang melakukan prokrastinasi paling banyak dalam tugas menulis sebanyak 46%. Selain itu, dalam tugas membaca 30,1%, belajar untuk ujian 27,6%, menghadiri pertemuan kuliah 23%, dalam tugas administrative 10,6%, dan

kinerja akademik secara keseluruhan 10,2% mahasiswa melakukan prokrastinasi terhadap aktivitas perkuliahan.

Jika kebiasaan menunda ini muncul secara terus-menerus pada mahasiswa, tentu akan memberikan dampak bagi mahasiswa. Menurut Ferrari (dalam Ghufron 2003), prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif, dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang sia-sia. Tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya tidak maksimal. Penundaan juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang akan datang, bila perilaku ini terus di ulang. Adanya berbagai dampak dari perilaku prokrastinasi akademik yang telah dijelaskan diatas, tentunya akan mempengaruhi hasil akhir atau prestasi akademik mahasiswa. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Steel dalam Akinsola, Tella & Tella (2007) menjelaskan bahwa prokrastinasi itu sendiri merupakan perilaku menunda-nunda yang dilakukan secara sengaja terhadap suatu pengerjaan tugas, meskipun pelaku tahu bahwa dampak negatif yang akan terjadi. Penundaan tugas inilah yang membuat mahasiswa tidak bisa mencapai prestasi yang baik. penelitian yang dilakukan Akinsola, Tella & Tella (2007) ini menunjukkan adanya korelasi antara prestasi akademik dan prokrastinasi akademik mahasiswa ($r = 0,80; p < 0,05$). Kesimpulan tersebut belum tentu berlaku secara umum sehingga peneliti ingin membuktikan apakah prokrastinasi akademik berkorelasi dengan prestasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah dipilih sebagai subyek penelitian.

Berdasarkan studi pendahuluan melalui observasi ditemukan sebuah fenomena sosial terjadi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya banyak mahasiswa yang sering menunda pekerjaan sehingga mengerjakan tugas banyak yang mengerjakan saat pengumpulan tugas, bahkan ada yang mengumpulkan tugas tidak tepat waktu. Hal ini di tunjukkan oleh saat dosen menanyakan tugas kepada mahasiswanya sebagian mahasiswa ada yang memohon untuk diberikan waktu lagi untuk menyelesaikan tugasnya. Dengan fenomena tersebut mahasiswa kecenderungan dalam menunda-nunda mengerjakan tugas.

Selain itu mahasiswa juga sering mengerjakan tugasnya di kampus, dan seringkali terlambat dalam mengumpulkan tugas yang diberikan oleh Dosen. Diketahui juga kebiasaan mahasiswa menunda belajar dan sering menggunakan system kebut semalam yang lebih di kenal dengan (SKS) dalam menghadapi Ujian maupun dalam mengerjakan tugas. Hal ini terjadi karena sebagian mahasiswa mengalami permasalahan dalam pengaturan waktu yang

menjadi persoalan bagi sebagian mahasiswa. Seringkali mahasiswa mengeluh karena tidak dapat membagi waktu dengan baik, kapan harus memulai dan mengerjakan tugasnya. Seperti mahasiswa menunda mengerjakan tugas kuliah, menunda belajar ketika akan menghadapi ujian dan terkadang malah memilih melakukan hal-hal yang sifatnya lebih menyenangkan dan tidak berhubungan dengan tugasnya, seperti jalan-jalan ke Mall, sibuk *online* di jejaring sosial, nongkrong tanpa batas waktu, bermain game tanpa batas, dan lain-lain. Fenomena tersebut menunjukkan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai ketika menghadapi suatu tugas, hal ini merupakan indikasi dari perilaku menunda atau prokrastinasi dalam melakukan dan menyelesaikan tugas (Knaus, 1986). Padahal tidak semua mahasiswanya mengikuti kegiatan keorganisasian seperti BEM, DLM UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) atau kegiatan apapun di luar Universitas hanya 30% saja sebaliknya mahasiswa yang aktif dalam organisasi sebagian tidak melakukan perilaku prokrastinasi. Mahasiswa yang selalu melakukan perilaku Prokrastinasi akademik sering menunda- nunda pekerjaan , lupa mengumpulkan tugas, menghindari perkuliahan , tidak aktif dalam kegiatan perkuliahan sebagian besar terpengaruh pada nilai akademiknya atau IPS (Indeks Prestasi Semester).

Fenomena tersebut mendorong peneliti untuk melakukan wawancara dengan mahasiswa FIK untuk mengetahui fakta yang terjadi di kalangan mahasiswa FIK. Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 03 Maret 2014 kepada salah satu mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya yang bernama Tatax Oscar jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan tahun 2011 mengaku bahwa dia kerap sekali melakukan penundaan dalam mengerjakan Tugas yang telah diberikan oleh dosennya dan dia mengaku bahwa dia tidak pernah mengikuti kegiatan ormawa ataupun UKM dan imbasnya saat pengumpulan tugas ia merasa keteteran dan bahkan tidak istirahat sama sekali saat batas waktu tugas akan dikumpulkan dan prestasi yang dicapai masih dalam standart akademik 3.00. Faktor yang menjadi penyebab penundaan diakui dia selalu lebih memilih nongkrong bersama teman- temannya , main PS, karena menurutnya itu adalah hal yang telah menjadi rutinitasnya.

Hal tersebut berbeda dengan Anugrah Edwin mahasiswa FIK yang sekarang menempuh di jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2011, atlit karate ini mempunyai segudang prestasi telah ia raih mengikuti berbagai event- event olahraga yang bergengsi ditingkat nasional maupun

internasional seperti event kemarin sea games di Palembang ia berhasil meraih dua perunggu tiga emas, walau dia telah mengorbankan kuliahnya tapi dia masih bisa mengejar tugas- tugas yang diberikan dosen walau tiap atlit mempunyai kelonggaran waktu dalam mengerjakan tugas tapi dia masih sanggup mengerjakan tepat waktunya dan dia dapat meraih prestasi secara seimbang walaupun di sibukkan dengan kegiatan lain di luar perkuliahan ia tetap mempertahankan IPnya.

Berdasarkan observasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun wawancara yang dilakukan peneliti pada kedua responden di atas terlihat bahwa banyaknya kegiatan seseorang tidak mempengaruhi seseorang itu akan melakukan prokrastinasi, tergantung seseorang itu dapat melakukan pengaturan waktu dengan efisien dan efektif. Selain menurunnya IP banyak juga dampak- dampak yang akan terjadi jika pelajar maupun mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik dampak yang terjadi Akibat negative dari prokrastinasi akademik Rizvi (1997) menyebutkan sebagai berikut, kerusakan kinerja akademik yang meliputi : kebiasaan buruk dalam belajar, motivasi rendah, bentuk kognisi irrasional, obsesif dan afeksi seperti depresi dan kecemasan tinggi. Dampak lain yang ditimbulkan berupa kegagalan fatal yang menyakitkan .

Maka dari itu dalam penelitian ini subjek utama yang menjadi sasaran adalah perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan karena dibanding dalam perkuliahan lebih banyak praktek 65 % dan 45 % teori di dalam kelas. Mahasiswa juga berdominan laki- laki dari pada perempuan hanya 30% Sehingga dilakukan penelitian dengan penyebaran angket untuk memperoleh data gambaran “Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya”.

METODE PENELITIAN

■ Jenis Penelitian

Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survey dan metode korelasi

■ Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNESA angkatan 2011, 2012, dan 2013 yang terdiri dari jurusan pendidikan olahraga, pendidikan kepelatihan, dan pendidikan kesehatan dan rekreasi

yang berjumlah 275 mahasiswa dari 1338 tabel yang dikembangkan dari *Issaac dan Michael*.

■ Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode angket (*kuisisioner*) untuk mengetahui tingkat perilaku prokrastinasi akademik. Dan untuk mengukur derajat prokrastinasi akademik menggunakan alat ukur modikasi kuesioner *Prokrastination Academic Student- scale (PASS)* hasil penyusunan *Solomon and Rothblum (1984)*.

■ Teknik Analisis Data

a. Analisis data Angket

Analisis data yang digunakan untuk mengetahui bentuk perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa dengan cara menghitung prosentase. Pada penelitian ini akan didistribusikan dengan cara menghitung prosentase. Pada penelitian ini akan didistribusikan dengan mencari presentasenya dengan rumus :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Presentasi yang di cari

f = jumlah subjek yang ada pada kategori tertentu

N = frekuensi total/ jumlah keseluruhan.

b. Teknik Analisis Data Korelasi

Proses perhitungan dalam mengukur korelasi antara Prokrastinasi dengan IPS (Indeks Prestasi Semester) dan keaktifan mahasiswa dalam organisasi peneliti menggunakan program SPSS 16.0 for Windows. penghitungan *korelasi product moment*

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Tingkat Prokrastinasi Akademik

Tingkat perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya meliputi persentase klasifikasi rendah, sedang dan tinggi dalam tingkatan penundaan yang dilakukan oleh mahasiswa. Kategori tersebut diperoleh dari penghitungan *Mean* dan *Standart Deviasi*. Tingkatan perilaku prokrastinasi akademik (penundaan akademik) akan ditinjau dari jenis kelamin dan tahun angkatan akan dijabarkan sebagai berikut :

Tabel 1
Tingkat Perilaku Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Tahun Angkatan dan Jenis Kelamin

Angkatan	Jenis kelamin			Klasifikasi			Total
	Laki-laki	Pemampuan		Rendah	Sedang	Tinggi	
2013	81	15	N	21	61	14	96
			%	22%	63%	15%	100%
2012	80	13	N	15	60	18	93
			%	17%	64%	19%	100%
2011	71	15	N	10	49	27	86
			%	12%	57%	31%	100%
Total	232	43	N	46	170	59	275
			%	17%	62%	21%	100%

Keterangan : N= frekuensi ; %= persentase terhadap baris

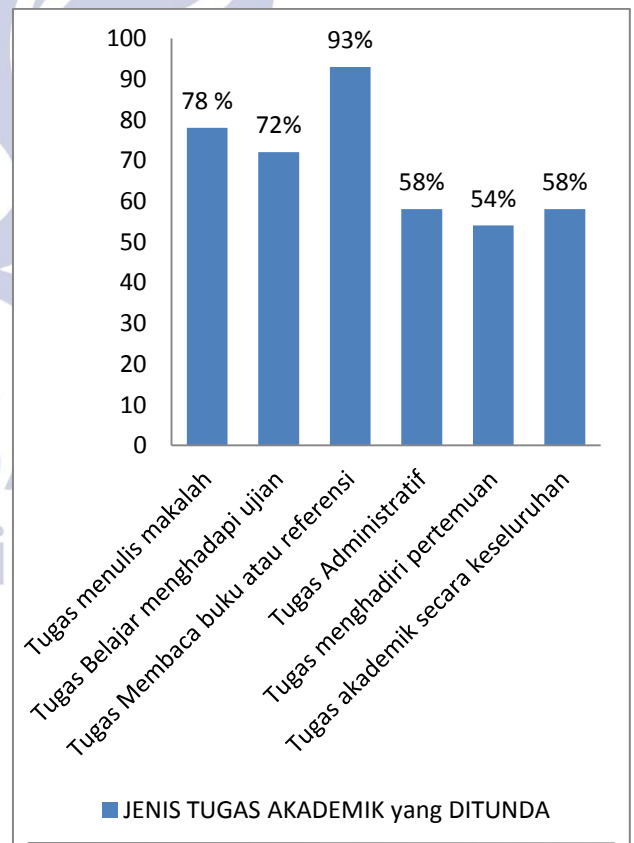
Hasil penelitian menerangkan bahwa dengan jumlah 275 mahasiswa dari populasi sebanyak 1338 mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya yang diteliti terdapat 170 mahasiswa (62%) tergolong telah melakukan perilaku prokrastinasi akademik pada kategori sedang dan sebanyak 59 mahasiswa (21%) tergolong pada kategori tinggi dalam melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Sedangkan 46 mahasiswa (17%) tergolong perilaku prokrastinasi akademik pada kategori rendah.

Hasil penelitian berdasarkan tahun angkatan dan jenis kelamin pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya menerangkan bahwa pada angkatan 2013 dari total mahasiswa yang diteliti sebanyak 96 mahasiswa terdapat 61 (64%) tergolong telah melakukan perilaku prokrastinasi akademik dengan kategori sedang, 21 mahasiswa (22%) termasuk pada kategori rendah dan sebanyak 14 mahasiswa (15%) tergolong pada kategori tinggi. Pada tahun 2012 sebanyak 60 mahasiswa (64%) tergolong pada kategori sedang, 18 mahasiswa (19%) tergolong pada kategori tinggi dan sebanyak 15 mahasiswa (17%) tergolong kategori rendah dalam melakukan perilaku prokrastinasi akademik (penundaan akademik). Sedangkan pada tahun 2011 sebanyak 49 mahasiswa (57%) tergolong pada kategori sedang, 27 mahasiswa (31%) tergolong pada kategori tinggi dan 10 mahasiswa (12%)

tergolong dalam kategori perilaku prokrastinasi rendah.

Dikatakan juga bahwa tingkat prokrastinasi akademik seseorang akan meningkat seiring dengan makin lamanya studi seseorang (Solomon & Rothblum, dalam Ferrari, Keane.,S.,Wolf & Beck, 1998). Jika mahasiswa sudah sering melakukan perilaku prokrastinasi akademik, maka ini menjadi masalah yang sangat perlu mendapat perhatian secara serius karena sebagaimana harapan dari sebuah institusi pendidikan, *out put* pendidikan diharapkan melahirkan sumber daya manusia yang berkualitas agar mereka dapat bersaing dalam era sekarang ini dan mendatang. Namun bilamana perilaku prokrastinasi akademik sering dilakukan, akan dapat menjadi masalah tersendiri bagi mereka, sehingga dapat pula dikatakan bahwa tingkat kedisiplinan mereka rendah, dan juga dapat dianggap sebagai salah satu indikator bahwa mahasiswa yang seperti ini belum bisa diharapkan menjadi sumber daya manusia seperti yang diharapkan.

b. Dimensi Frekuensi Jenis Tugas yang Ditunda



Dari diagram menunjukkan data tentang jenis tugas yang ditunda yang pernah dilakukan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya. Tabel

memperlihatkan bahwa hampir mahasiswa mengalami penundaan membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan (93%), penundaan mengerjakan tugas menulis makalah (78%), penundaan belajar menghadapi ujian (72%), penundaan pengerjaan tugas administratif akademik (58%), penundaan tugas menghadiri pertemuan (54%) dan (58%) penundaan terhadap tugas- tugas akademik secara keseluruhan .

Faktor yang menjadi alasan tertinggi area jenis tugas yang ditunda, mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan hampir keseluruhan mengalami penundaan dalam membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan karena di FIK sebagian besar dalam perkuliahan lebih banyak praktek dibandingkan teori di dalam kelas maka dari itu kecenderungan membaca lebih sedikit .

c. Dimensi Alasan Prokrastiansi Akademik

Banyak sekali alasan yang menjadikan penyebab mengapa perilaku prokrastinasi akademik dilakukan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan. Terlihat hasil penelitian menunjukkan data tentang alasan prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya. Tabel memperlihatkan beberapa alasan prokrastinasi akademik (penundaan akademik) diantaranya : Kecemasan terhadap evaluasi : Merasa dosen tidak menyukai pekerjaan (48%) , Merasa khawatir akan mendapatkan nilai jelek (64%). Kesulitan membuat keputusan : Mengalami kesulitan dalam membuat makalah (56%), Bingung memilih topik (51%). Ketergantungan : Menunggu sampai ada teman yang mengerjakan tugas (55%), Menunggu informasi lanjutan dari dosen terkait tugas (60%). Merasa kewalahan dan buruknya waktu : Memiliki banyak hal lain yang harus dikerjakan (57%), Merasa kewalahan dengan adanya tugas (54%). Kurang assertive : Merasa tidak berani untuk menenui dosen (59%) , Sulit meminta informasi dari orang lain (51%). Penolakan terhadap kendali : Tidak menyukai perintah orang lain yang berkenaan dengan tugas (53%) , Merasa jengkel apabila diberi batas waktu (55%). Kurang percaya diri : Merasa tidak mampu menulis makalah (51%) , Merasa tidak yakin dapat mengerjakan dengan baik (48%). Penghindaran tugas yang mengganggu : Tidak menyukai menulis makalah (49%) , Merasa membuat makalah memnutuhkan waktu yang lama (57%). Pengambilan resiko : Merasa bersemangat mengerjakan tugas saat batas pengumpulan (63%) , Menjadikan tantangan ketika mengerjakan tugas menunggu batas waktu (60%). Takut akan keberhasilan : Merasa teman

sekelas akan membenci ketika mengerjakan tugas dengan baik (44%), Takut akan harapan yang lebih tinggi di masa depan (63%). Kemalasan : Tidak cukup tenaga untuk memulai mengerjakan tugas (49%) , Merasa malas ketika mengerjakan tugas (55%). Pengaruh teman : Mengetahui bahwa teman- teman juga belum mengerjakan tugas (61%) , Ajakan atau desakan teman untuk tidak mengerjakan tugas (61%). Perfeksionisme : Merasa khawatir tidak dapat memenuhi harapan (61%) , Terlalu memasang standart selalu tinggi merasa cemas jika tidak terpenuhi (58%).

Dari beberapa dimensi alasan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan hasil penelitian yang menunjukkan alasan yang tertinggi yaitu kategori kecemasan evaluasi dimana merasa khawatir akan mendapatkan nilai jelek dengan persentase 64 %. Dan dengan perolehan persentase 63% yaitu kategori dalam pengambilan resiko dan takut akan keberhasilan. Seperti halnya yang telah di ungkapkan Burka dan Yuen 1983 (dalam Yemima Husetiya) bahwa terbentuknya tingkah laku prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor- faktor antara lain kecemasan terhadap evaluasi yang akan diberikan,kesulitan dalam pengambilan keputusan, pemberontakan terhadap kontrol dari figure otoritas,kurangnya tuntutan dari tugas, standart yang terlalu tinggi mengenai kemampuan individu. Sehingga mahasiswa mengalami terlambat dalam mengerjakan tugas, tidak melaksanakan tugas dengan sengaja, menyelesaikan tugas namun tidak tuntas dll.

d. Prokrastinasi Akademik Berkorelasi dengan Indeks Prestasi Akademi

Tabel 3
Hasil Korelasi Prokrastinasi Akademik dengan Indeks Pretasi

			Prokasinasi	Indeks prestasi
Spearm an's rho	Prokas tinasi akade mik	Correlation Coefficient	1.000	-.558(**)
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	275	275
	Indeks presta si	Correlation Coefficient	-.558(**)	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	275	275

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dari Hasil yang diperoleh di atas hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara prokrastinasi akademik dengan prestasi akademik mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Unesa, sebagaimana ditunjukkan oleh angka yang koefisien korelasi rxy : -0,558 dengan p= 0,000

($p < 0,055$). Tanda negative pada skor korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan negative yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan Prestasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan. Kondisi tersebut berarti semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik, maka akan semakin rendah tingkat prestasi akademik mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNESA, dan sebaliknya semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik maka semakin tinggi tingkat prestasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNESA.

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini bahwa ada hubungan negatif antara prokrastinasi akademik dengan prestasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan. Diterimanya hipotesis penelitian ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dapat berpengaruh negatif pada prestasi akademik mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNESA. Hasil penelitian ini juga mendukung dampak negative dari perilaku prokrastinasi akademik jika dilakukan terus-menerus maka akan berdampak pada prestasi akademik mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNESA.

e. Keaktifan Organisasi Mahasiswa Berkorelasi dengan Prokrastinasi Akademik

Tabel 4
Hasil Korelasi Keikutsertaan Organisasi Mahasiswa dengan Prokrastinasi Akademik

			prokrastinasi	Keaktifan organisasi
Spearman's rho	Prokrastinasi	Correlation Coefficient	1.000	.192(**)
		Sig. (2-tailed)	.	.001
		N	275	275
	Keaktifan organisasi	Correlation Coefficient	.192(**)	1.000
		Sig. (2-tailed)	.001	.
		N	275	275

** Correlation is significant at the 0.01 level (2tailed).

Dari Hasil yang diperoleh di atas hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara keaktifan organisasi mahasiswa dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Unesa. sebagaimana ditunjukkan oleh angka yang koefisien korelasi $r_{xy} : 0,192$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,055$). Tanda positif pada skor korelasi menunjukkan bahwa terdapat pengaruh hubungan yang signifikan antara keaktifan organisasi mahasiswa dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNESA. Kondisi tersebut berarti

bahwa semakin tinggi mengikuti keaktifan organisasi mahasiswa, maka akan semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNESA.

Hasil utama penelitian ini adalah ada perbedaan prokrastinasi akademik dengan keaktifan organisasi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNESA. Berdasarkan hasil korelasi diperoleh hasil bahwa mahasiswa yang aktif dalam organisasi maka akan mengalami perilaku prokrastinasi akademik. Sesuai dengan Sentosa (2008) yang mengatakan bahwa salah satu penyebab prokrastinasi akademik adalah keikutsertaan dalam kegiatan organisasi, sehingga fokus mahasiswa yang aktif dalam organisasi menjadi terbagi antara aktivitas perkuliahan dan aktivitas organisasi.

PENUTUP

Simpulan

Adapun simpulan hasil penelitian sebagai berikut :

1. Prosentase perilaku prokrastinasi akademik di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNESA yang terdiri dari tiga prodi yaitu : Pendidikan Olahraga, Pendidikan Kesehatan dan rekreasi, dan pendidikan kepelatihan dari 275 mahasiswa dengan jumlah populasi 1338 mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya yang diteliti terdapatkan 170 mahasiswa (62%) tergolong perilaku prokrastinasi akademik pada kategori sedang dan sebanyak 59 mahasiswa (21%) tergolong perilaku prokrastinasi akademik pada kategori tinggi. Sedangkan 46 mahasiswa (17%) tergolong perilaku prokrastinasi akademik pada kategori rendah.
2. Dimensi frekuensi jenis tugas akademik yang ditunda mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya meliputi persentase jumlah penilaian angket dari seluruh jumlah mahasiswa FIK yang melakukan berbagai jenis penundaan antara lain :
 - a. Hampir seluruh mahasiswa FIK atau 255 mahasiswa menunda dalam tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik dengan persentase 93%,
 - b. 214 mahasiswa menunda dalam tugas menulis makalah atau tugas mengarang meliputi penundaan melaksanakan tugas kewajiban atau tugas-tugas menulis meliputi makalah, laporan dengan persentase 78%,
 - c. 198 mahasiswa menunda belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian misalnya ujian tengah semester, ujian akhir semester atau ujian mingguan dengan persentase 72%,

- d. 159 mahasiswa menunda mengerjakan tugas administratif meliputi menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam persepsi kehadiran, daftar peserta praktikum dan lain-lain dengan persentase 58%.
 - e. 159 mahasiswa menunda dalam kinerja akademik secara keseluruhan yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan yang meliputi tugas menulis, tugas membaca, tugas belajar, tugas administratif dengan persentase 58 %
 - f. Dan 148 mahasiswa menunda tugas menghadiri pertemuan meliputi penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri perkuliahan, praktikum maupun pertemuan-pertemuan lainnya dengan persentase 54% .
3. Dari beberapa dimensi alasan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan hasil penelitian menunjukkan alasan tertinggi penyebab perilaku prokrastinasi akademik yaitu : kecemasan evaluasi dimana merasa khawatir akan mendapatkan nilai jelek karena merasa takut mendapatkan nilai jelek mahasiswa menunggu pekerjaan teman sehingga melakukan penundaan dengan persentase 64 %.dan mahasiswa merasa bersemangat mengerjakan tugas akademik bila pada menit-menit terakhir 63%.
 4. Hasil yang diperoleh dari hipotesis Terdapat hubungan yang negatif antara prokrastinasi Akademik dengan prestasi akademik pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan . Pada penelitian ini ditunjukkan oleh angka yang koefisien korelasi $r_{xy} : -0,558$ dengan $p=0,00$ ($p<0,005$). Tanda p adalah parameter korelasi dimana Tanda** pada tabel perhitungan korelasi (hal 108) berarti signifikan pada taraf 1% atau kurang dari 5% yang artinya bila secara apriori telah menetapkan penggunaan p maka semua hasil yang menghasilkan statistic $p < 0,05$ akan diberi label “signifikan, tidak peduli $p=0,001$ tetap saja dilabel “signifikan. Tanda negatif pada skor korelasi-0,005 menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan Prestasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan. Kondisi tersebut berarti semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik, maka akan semakin rendah tingkat prestasi akademik mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNESA, dan sebaliknya semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik maka semakin tinggi tingkat prestasi akademik. Hipotesis dalam penelitian ini diterima.
 5. Dari hasil hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara keaktifan organisasi mahasiswa dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Unesa. Pada penelitian ini ditunjukkan oleh angka yang

koefisien korelasi $r_{xy} : 0,192$ dengan $p= 0,000$ ($p<0,055$). Tanda p adalah parameter korelasi dimana Tanda** pada tabel perhitungan korelasi (hal 108) berarti signifikan pada taraf 1% atau kurang dari 5% yang artinya bila secara apriori telah menetapkan penggunaan p maka semua hasil yang menghasilkan statistic $p < 0,05$ akan diberi label “signifikan, tidak peduli $p=0,001$ tetap saja dilabel “signifikan. Tanda positif pada skor korelasi 0,192 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh hubungan yang signifikan antara keaktifan organisasi mahasiswa dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNESA. Kondisi tersebut berarti bahwa semakin tinggi mengikuti keaktifan organisasi mahasiswa, maka akan semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNESA. Hipotesis dalam penelitian ini diterima.

A. Saran

Berdasarkan simpulan dari penelitian yaitu 170 mahasiswa (62%) tergolong perilaku prokrastinasi akademik pada kategori sedang dimana mahasiswa hanya menunda dan sebanyak 59 mahasiswa (21%) tergolong perilaku prokrastinasi akademik pada kategori tinggi. Sedangkan 46 mahasiswa (17%) tergolong perilaku prokrastinasi akademik pada kategori rendah. Jika perilaku prokrastinasi terus-terusan dilakukan oleh mahasiswa maka akan berdampak buruk pada mahasiswa maka peneliti akan memberikan saran-saran buat peneliti selanjutnya, pihak universitas atau Fakultas dan bagi mahasiswa. Adapun saran-saran tersebut adalah :

1. Saran Bagi Mahasiswa
Diharapkan para mahasiswa menyadari dan menghindari perilaku prokrastinasi dalam bidang akademik agar tidak memberikan dampak negatif yang akhirnya memperburuk prestasi akademik.
2. Bagi konselor universitas
Dapat mengadakan lebih banyak kegiatan seperti seminar yang berkaitan tentang perilaku prokrastinasi akademik karena jika dibiarkan terus menerus pada mahasiswa, lambat laun akan menjadi kebiasaan dan akan berpengaruh pada kehidupan mahasiswa.
3. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, sehingga staf pengajar atau dosen pembimbing mahasiswa dapat memberikan perhatian khusus kepada mahasiswa yang mempunyai masalah-masalah dengan prokrastinasi akademik (Perilaku penundaan akademik) yang

berprosentase tinggi. Agar tujuan perkuliahan bisa sesuai dengan harapannya.

4. Peneliti selanjutnya
Jika ingin membuat penelitian yang sejenis, maka disarankan agar :
 - a. Mengontrol faktor- faktor lain yang diperkirakan mempengaruhi prokrastinasi akademik, seperti faktor internal dan eksternal.
 - b. Menggunakan subjek penelitian yang lebih luas atau universitas lain untuk dibandingkan hasilnya.
 - c. Sebaiknya menggunakan jumlah sampel yang proporsional baik dari segi usia, jenis kelamin maupun tahun angkatan agar lebih merata dan mendapatkan hasil penelitian yang lebih representatif

DAFTAR RUJUKAN

- Akinsola, Tella & Tella.2007. *Correlates of Academic Prokrastinasi and Mathentics Achivement of Universitas Undergraduate Student, Eurasia Journal of Mathematics, Science & Teknologi Education.*, 2007, 3 (4), 363-367.(accessed 16/11/2013)
- Anshori. Muslich.dan Sri Iswati.2010. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Surabaya :Fakultas Ekonomi Universitas Airlangga Press.
- Arikunto, Suharsimi.2002. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2007), *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bungin, Burhan. 2005. *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi dan Kebijakan Publik serta Ilmu-ilmu Sosial Budaya*, Jakarta: Kencana Prenada Media Grup
- Burka. Jean dan Lenora. 2008.*Procrastination Why Do You It, What To Do About It Now*. New York : Da Capo Press.
- Christinalia Selvy. 2013. *Hubungan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi- Universitas Surabaya*. Skripsi tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi- Universitas Surabaya
- Dini. Ahmaini, 2010. *Perbedaan Prokrastinasi Akademik Antara Mahasiswa Yang Aktif Dengan Yang Tidak Aktif dalam Organisasi Kemahasiswaan PEMA USU*. (Online) <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/14520> . Diakses 12 November 2013.
- Djamarah, S.B. (2002). *Rahasia Sukses Belajar*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Farida Sholichatun. 2013. *Penerapan Strategi Self Manajement untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi aAkademik pada Siswa Kelas VIII E SMP Negeri 1 Sukomoro Nganjuk Tahun Ajaran 2012-2013*. Jurnal BK UNESA, Vol 2, No 1, (Online). <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/2751>. (diakses 13 November 2013)
- Ghufroon, M. Nur. 2003. *Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik*. Tesis. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Online di <http://www.damandiri.or.id/detail.php?id=303> (diakses tanggal 10 November 2013)
- Ghufroon, Nur dan Rini Risnawita. 2010. *Teori- Teori Psikologi*.Jogjakarta. Ar- Ruzz media
- Irmawati, Dwi. 2005. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*. Skripsi (tidak diterbitkan). Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang
- Knaus, E. (1992). *Procrastination*. New York: Institute for Rational-Emotive Thrapy. (on-line). Tanggal Akses: 9 November 2013. Available FTP: www.utulsa.edu/cpsc/procrastination.
- Lidya, Catrunada 2008. *Perbedaan Keenderungan Prokrastinasi Tugas Skripsi Berdasarkan Tipe Kepribadian Introvet dan Ekstrovet*. Skripsi, tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Muhid, Abdul. 2009. *Hubungan antara Self-Control dan self Efficacy dengan kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya*. Jurnal Ilmu Dakwah. No. 1. Vo. 18. Hal 577-588 (diakses 13 November 2013)
- Parwanto,Ngalim.1990. *Psikologi pendidikan*.Bandung : Rosdakarya
- Rizvi,A. J.E.Prawitasari, dan H.P.Soetjipto, 1997 "Pusat Kendali dan Efikasi Diri sebagai Prediktor terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa." Psikologika Nomor 3 tahun II,
- Rumiani. 2006. *Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stress Mahasiswa. Prodi Psikologi Universita Islam Indonesia*. Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Vol.3 No.2.
- Rachmahana, Rusmana S. 2001. *Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. Psikodimensia; Kajian Ilmiah Psikologi*. Vol.2 No. 3
- Riduwan.2012. " *Metode dan Teknik Menyusun Proposal Penelitian* ". Bandung: Alfabeta
- Santoso, Singgih. 2008." *Menggunakan SPSS untuk Statistik Non Parametrik*". Jakarta :PT Elex media komputindo
- Sentosa., M., dkk (2008). *Antara Orientasi Kuliah dan Orientasi Organisasi Mahasiswa pengurus HIMA HI FISIP UNAIR (bagian 2)*. Semarang

- Sirih, Erka Faruk. 2011. "Academic procrastination among undergraduates attending school of physical education and sports: Role of general procrastination, academic motivation and academic self-efficacy"
(Online). <http://www.academicjournals.org/ERR.htm> (accessed 03/ 03/ 2014)
- Solomon, L.J & Rothblum, E.D. 1989. *Academic Procrastination: Frequency and Cognitive Behavioral Correlates*. *Journal of Counseling Psychology*, vol. 31, No.4, 503-509. (accessed 10 Desember 2013)
- Sugiono. 2012. *Metode Penelitian (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi. 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Syah, Muhibbin, M.Ed, 1999. *Psikologi Belajar*. Jakarta : Logos Wacana Ilmu
- Universitas Negeri Surabaya. 2012. *Buku Panduan Pengenalan Kehidupan Kampus Mahasiswa Baru PKKMB 2013*. Surabaya
- Wahana komputer. 2010. *Pengolahan Data Statistik Hasil Penelitian Dengan SPSS 17*. Semarang : Andi
- Winarsunu, Tulus. 2009. *Statistik dalam Penelitian Psikologi & Pendidikan*. Malang: UMM Press.
- Wulan, R, 2000. "Hubungan Antara Gaya Pengasuhan Orangtua dengan Prokrastinasi Akademik", Skripsi (tidak diterbitkan), (Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjadarda,).
- Yemima, Husetiya., "Hubungan Asertivitas Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang". Skripsi (tidak diterbitkan), Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang
- Yustika, Dei Kartika. 2012. "Pengaruh Antara Tingkat Prokrastinasi Akademik Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Arsitektur UPI." Skripsi (tidak diterbitkan) , Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia. Diakses (12 Januari 2014).
- Yusuf, Umar. 2011. *Rancangan Intervensi Berbasis Cognitive Behavioral Therapy untuk Menanggulangi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa pada Mahasiswa Psikologi Unisba*. Vol.2, No1 (Online). <http://prosiding.lppm.unisba.ac.id/index.php/sosial/article/view/162#.Uowgei db1fk>, diakses (13 November 2013)