**PENGEMBANGAN ASESSMENT PERILAKU PROKASTINASI AKADEMIK MAHASISWA BIDIKMISI PROGRAM STUDI PENJASKESREK IKIP PGRI PONTIANAK**

**Zainal Arifin1, Awang Roni Effendi2**

1,2Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, IKIP PGRI Pontianak

1[zai\_inal@yahoo.co.id](mailto:zai_inal@yahoo.co.id)

2awank231980@gmail.com

**Abstrak**

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas-tugas akademik. Penelitian ini bertujuan memberikan gambaran mengenai prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa bidikmisi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi IKIP PGRI Pontianak yakni sejumlah 26 orang. Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* yakni melakukan pengembangan assesment prokastinasi akademik mahasiswa. Penelitian ini menggunakan alat pengumpul data berupa angket validasi kelayakan para ahli serta angket prokastinasi akademik mahasiswa. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik persentase. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini berupa validasi assessment prokastinasi akademik mahasiswa dengan kategori layak serta menggambarkan kondisi prokrastinasi akademik mahasiswa pada kategori sangat tinggi terjadi pada aspek kemalasan dengan kontribusi sebesar 46,12% sebanyak 12 orang mahasiswa. Dalam penelitian ini prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa dikategorikan dalam beberapa aspek antara lain keyakinan akan kemampuan, ganggaun perhatian, faktor sosial, manajemen waktu, inisiatif, pribadi, dan kemalasan.

**Kata kunci**: prokrastinasi akademik, *behaviour*, tugas akademik.

**PENDAHULUAN**

Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di setiap satuan Pendidikan Perguruan Tinggi. Mahasiswa dalam tahap perkembangannya digolongkan pada masa remaja. Hurlock (1980:206) menjelaskan bahwa "Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13-17 tahun". Pada masa perkembangannya, mahasiswa selayaknya perlu dibimbing agar terbentuknya diri secara positif serta memiliki kemandirian dan pengendalian diri dalam memecahkan satu permasalahan yang dialaminya.

Sebagai seorang mahasiswa, belajar merupakan kewajiban yang harus dipenuhi. mahasiswa dituntut untuk memiliki pengelolaan belajar yang baik, khususnya dalam pengelolaan waktu. Pengelolaan waktu belajar yang kurang baik menyebabkan mahasiswa melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik. Perilaku menunda tugas-tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik.

Burka & Yuen (dalam Wyk, 2004:9) mendefinisikan prokrastinasi adalah "To defer action, delay; to put of till another day or time". Prokrastinasi merupakan kebiasaan tindakan dalam menunda tugas sampai hari lain. Rothblum, dkk (dalam Ngoc, 2007:198), menjelaskan bahwa "Academic procrastination the focus of the present study can be considered the delay of tasks specifically related to studying, working, or completing academic assignments". Fokus prokrastinasi akademik saat ini dapat dianggap penundaan tugas khusus yang berkaitan dengan belajar atau menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Seung, dkk (2012:12) menjelaskan bahwa "Procrastination has been commonly understood as a maladaptive behavior that impedes successful academic experiences". Penundaan umumnya dipahami sebagai perilaku maladaptif yang dapat menghambat sukses akademik. Prokrastinasi dapat berupa respon tetap dalam mengantisipasi tugas- tugas yang tidak disukai dan dipandang bisa diselesaikan dengan sukses. Prokrastinasi akademik merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas dalam jangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir.

Individu yang tidak mampu menyelesaikan tugasnya dengan tepat waktu disebabkan individu tersebut terlalu fokus kepada nilai standar yang ditetapkan dan terlalu banyak berfikir tentang bagaimana orang lain menilai tugas individu tersebut. Sehingga terdapat hubungan antara perfeksionisme dengan prokrastinasi akademik. Penundaan dikaitkan dengan kebiasaan mahasiswa sekarang ini, penundaan juga menyebabkan mahasiswa sering mengalami keterlambatan dalam mempelajari akademiknya serta terlambat untuk menyusun suatu karya atau laporan, mengumpulkan tugas-tugas menjelang tenggat waktu yang telah di tentukan, mengembalikan buku-buku perpustakaan, terlambat mendaftar ujian, dan sebagainya, selanjutnya seringnya melewatkan kelas itu juga salah satu penyebab mahasiswa yang suka menunda-nunda (Rosario, et al, 2009) serta dari penundaan tersebut dapat menimbulkan konflik dengan orang tua atau teman-teman (Rosario,et al, 2009). Dalam hal ini mahasiswa yang sering menunda-nunda segala sesuatunya lebih sering muncul perselisihan dengan orang tua karena mahasiswa tersebut tidak dapat mengerjakan tugas rumah dengan baik dan tepat waktu, kemudian mahasiswa yang sering melakukan penundaan dapat menimbulkan kesalahfahaman antar teman-temannya karena jika mengerjakan tugas secara kelompok biasanya individu tersebut tidak dapat memaksimalkan hasil pengerjaannya secara sempurna dan tepat waktu.

Pengamatan peneliti pada mahasiswa bidikmisi Program Studi Penjaskesrek dapat disimpulkan bahwa kebiasaan menunda-nunda tugas yang tidak bertujuan merupakan hal yang biasa dilakukan. Hal ini diperkuat oleh keterangan dari beberapa dosen yang menyatakan bahwa seakan sudah menjadi fenomena kebiasaan menunda-nunda tugas merupakan hal yang lazim dilakukan. Sebagian mahasiswa menunda mengerjakan tugas serta aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Sehingga mahasiswa biasa mengerjakan tugas sebelum bel masuk atau mengerjakannya disela-sela mata pelajaran lain.

Program bidikmisi adalah program beasiswa bagi mahasiswa yang memiliki kemampuan akademiknya baik tetapi berasal dari keluarga yang tidak mampu. kemajuan yang diperoleh dalam program pengajaran, pada waktu yang lebih cepat atau usia yang lebih muda. (kemenristekdikti;2019).

Dikatakan bahwa mahasiswa yang memperoleh bidikmisi adalah anak yang lebih mampu menguasai dan mengintegrasikan bahan-bahan pelajaran yang kompleks. Mahasiswa bidikmisi memiliki kemampuan untuk belajar dan mengingat kembali sejumlah besar informasi dengan cepat, mengolah informasi dengan efektif, berdisiplin tinggi, dan selalu sukses untuk tugas-tugas yang melibatkan analisis logis. Mahasiswa bidikmisi bisa saja memenuhi kualifikasi secara akademis namun secara sosial, fisik dan emosional masih kurang matang. Secara emosional mahasiswa bidikmisi mungkin saja akan merasa frustasi dengan adanya tekanan dan tuntutan yang ada, dimana mereka dituntut harus memperoleh nilai indeks prestasi kumulatif (IPK) serendah-rendahnya adalah 3,00, hal ini juga dapat memicu stress pada diri mahasiswa.

Pada penelitian ini peneliti akan merancang Asessment perilaku prokrastinasi akademik dari masiswa bidikmisi program studi penjaskes sebagai upaya untuk mengetahui permasalahan yang dihadapi mereka dalam proses perkuliahan.

**A. Pembelajaran Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Perkembangan Fisik, perkembangan psikis, keterampilan psikomotor, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spritual sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan guru mampu menciptakan proses pembelajaran yang menyenagkan kepada siswa sehingga muncul kemauan yang besar dalam diri siswa untuk bergerak.

Pendidikan jasmani yang merupakan pendidikan yang menekankan pada proses pembelajaran melalui gerak sebaiknya diberikan kepada siswa dengan sebaik-baiknya sebagai langkah awal menciptakan siswa yang tumbuh sebagai insan yang kuat dan sehat. Jadi dapat disimpulkan bahwa,

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan pola hidup sehat dalam rangka perkembangan, pertumbuhan dan pengembangan jasmani, kemampuan dan keterampilan gerak, sikap mental, sosial dan emosional yang selaras, serasi, dan seimbang.

Pendidikan jasmani dan kesehatan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembiasaan hidup sehat yang menjadi penunjang pertumbuhan dan pengemabangan siswa, memiliki fungsi pembelajaran pada:

1. Aspek organik (Perkembangan strukur dan fungsi tubuh)
2. Aspek neuromuskuler atau Psikomotor (Keterampilan Gerak)
3. Aspek perseptual (Keterampilan Penalaran)

Pendidikan jasmani dan kesehatan memiliki tujuan untuk membantu siswa memperbaiki derajat kesehatan dan kesegaran jasmani melalui pengertian, pengembangan sikap positif, keterampilan gerak dasar serta berbagai aktivitas jasmani, sehingga siswa dapat :

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga

2. Memacu pertumbuhan termasuk bertambahnya tinggi badan dan berat badan secara harmonis.

3. Mengembangkan kesehatan dan kesegaran jasmani, keterampilan gerak dasar berbagai cabang olahraga.

4. Mengerti akan pentingnya kesehatan dan kebugaran jasmani.

5. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.

6. Meletakan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

7. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawaba, kerjasama, percaya diri dan demokratis.

8. Menumbuhkan sikap positif dan mengisi waktu luang dengan berolahraga demi peningkatan kesegaran jasmani.

9. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.

10. Memahami konsep aktifitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil dan memiliki sikap yang positif.

Pendidikan jasmani dan kesehatan pada tingkat dasar, memiliki beberapa tujuan yang lebih mempertimbangkan kemampuan anak-anak sekolah dasar, yaitu :

1. Memacu pertumbuhan dan perkembangan.

2. Meningkatkan dan mengembangkan kesehatan, kesegaran jasmani, dan keterampilan bergerak.

3. Memahami pentingnya hidup sehat.

4. Mengenal dan mencoba keterampilan berolahraga.

Tujuan pendidikan jasmani di tingkat dasar dari segi keterampilan gerak, antara lain :

1. Siswa mengenal dan dapat melakukan gerak dasar yang berguna sebagai dasar berbagai aktivitas jasmani.

2. Siswa dapat mengenal dan melakukan berbagai keterampilan gerak dasar cabang olahraga.

3. Siswa mengerti pola hidup sehat diri dan lingkungannya.

4. Siswa belajar mendisiplinkan diri dan mengikuti bentk-bentuk peraturan.

Sebagai catatan tambahan pendidikan jasmani yang bermutu tidak selalu dalam bentuk kegiatan olahraga yang lebih menekankan pada keterampilan, tetapi hasil dari pendidikan jasmani di sekolah mampu memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperoleh manfaat dari aktivitas jasmani untuk kesehatan dan kebugaran siswa.

Pendidikan jasmani dan kesehatan pada dasarnya memiliki arah pembelajaran yang menekankan pembelajaran gerak dasar yang benar sehingga gerakan yang dilakukan akan menghasilkan dan meningkatakan efektifitas kesehatan yang baik serta peningkatan pola gerak terampil sebagai dasar gerak olahraga. Oleh karena itu pendidikan jasmani harus dilakukan dengan penanaman pola bergerak yang terstruktur dengan baik dan memiliki tujuan dari pola gerak itu. Siswa dalam pembelajaran sebisa mungkin untuk bergerak sesering mungkin baik dengan menggunakan peralatan maupun tanpa peralatan. Proses pendidikan yang dibuat harus mampu menciptakan suasana gembira dan menyenagkan bagi peserta didik, sehingga menjadi modal utama pengembangan kesehatan dan keterampilan gerak pada cabang olahraga tertentu.

Struktur materi Pendidikan jasmani dikembangkan dan disusun dengan menggunakan model kurikulum kebugaran jasmani dan pendidikan olahraga (Jewett, Ennis, & Bain, 1995). Asumsi yang digunakan kedua model ini adalah untuk menciptakan gaya hidup sehat dan aktif, dengan demikian manusia perlu memahami hakikat kebugaran jasmani dengan menggunakan konsep latihan yang benar.

Olahraga merupakan bentuk lanjut dari bermain, dan merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan keseharian manusia. Untuk dapat berolahraga secara benar, manusia perlu dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan yang memadai.

Pendidikan jasmani diyakini dapat memberikan kesempatan bagi siswa untuk; (1) berpartisipasi secara teratur dalam kegiatan olahraga; (2) pemahaman dan penerapan konsep yang benar tentang aktivitas-aktivitas tersebut agar dapat melakukannya secara aman; (3) pemahaman dan penerapan nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas-aktivitas tersebut agar terbentuk sikap dan perilaku sportif dan positif, emosi stabil, dan gaya hidup sehat. Sehingga dalam pendidikan jasmani dapat dibuat arah pengembangan pembelajaran dengan acuan materi :

1. Materi untuk TK sampai kelas 3 SD meliputi kesadaran akan tubuh dan gerakan, kecakapan gerak dasar, gerakan ritmik, permainan, akuatik (olahraga di air) bila memungkinkan), senam, kebugaran jasmani dan pembentukan sikap dan perilaku.
2. Materi pembelajaran untuk kelas 4 sampai 6 SD adalah aktivitas pembentukan tubuh, permainan dan modifikasi olahraga, kecakapan hidup di alam bebas, dan kecakapan hidup personal (kebugaran jasmani serta pembentukan sikap dan perilaku).
3. Materi pembelajaran untuk kelas 7 dan 8 SMP meliputi teknik/keterampilan dasar permainan dan olahraga, senam, aktivitas ritmik, akuatik, kecakapan hidup di alam terbuka, dan kecakapan hidup personal (kebugaran jasmani serta pembentukan sikap dan perilaku).
4. Materi pembelajaran kelas 9 SMP sampai kelas 12 SMU adalah teknik permainan dan olahraga, ujidiri/senam, aktivitas ritmik, akuatik, kecakapan hidup di alam terbuka dan kecakapan hidup personal (kebugaran jasmani serta pembentukan sikap dan perilaku).

Ruang lingkup pendidikan Jasmani dan kesehatan meliputi beberapa aspek didalamnya, yaitu:

1. Permainan dan Olahraga, meliputi; Olahraga tradisional, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif, atletik, permainan kecil (kasti, roundres, kippers), permainan bola besar (sepak bola, bola voli, dan bola basket), permainan bola kecil (tenis meja, bulu tangkis dan tenis lapangan), renang, dan beladiri.

2. Aktivitas Pengembangan sikap tubuh, meliputi Mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani dan bentuk postur tubuh.

3. Aktivitas Senam, meliputi ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai.

4. Aktivitas Gerak Ritmis, meliputi Gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik.

5. Aktivitas Air, meliputi Permaian di air (polo air sederhana), keselamatan di air, keterampilan bergerak di air dan keterampilan renang.

6. Pendidikan Luar Kelas, meliputi Piknik/karya wisata, pengenalan lingkungan, berkemah, penjelajahan, dan mendaki gunung.

7. Pendidikan Keselamatan dan Kesehatan, meliputi Penanaman budaya hidup sehat, perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat dan menjaga lingkungan yang sehat, pengaturan waktu istirahat, berperan dalam kegiatan P3K dan UKS.

8. Pendidikan Karakter, meliputi Disiplin (*Discipline*), Tekun (*Diligence*), Tanggung jawab (*responsibility*), Ketelitian (*carefulness*), Kerja sama (*Cooperation*), Toleransi (*Tolerance*), Percaya diri (*Confidence*), Keberanian (*Bravery*).

Materi dalam pendidikan jasmani disajikan untuk membantu siswa agar memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien, dan efektif. Adapun implementasinya perlu dilakukan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan, yang pada gilirannya siswa diharapkan dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri dan menghargai manfaat aktivitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup seseorang. Dengan demikian, akan terbentuk jiwa sportif dan gaya hidup aktif.

Proses pendidikan jasmani pada dasarnya memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dan bertujuan, untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskular/psikomotor, perseptual, kognitif, dan afektif, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengelaman belajar melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengelaman belajar ini diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hanyat.

Dalam dunia pendidikan terdapat sebuah sasaran pedagois, sehingga pendidikan dirasa kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan karena gerak sebagai aktivitas jasmani merupakan dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman. Disamping itu pendidkan jasmani merupakan media untuk mendorong pertumbuhan

**B. Perilaku Prokastinasi Akademik**

Prokrastinasi yang terjadi pada area akademik disebut sebagai prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik banyak dilakukan oleh pelajar atau mahasiswa (Fibrianti, 2009). Menyusun skripsi merupakan salah satu area akademik yang penting karena menjadi salah satu syarat mahasiswa untuk mendapatkan gelar S1. Namun, hal ini tetap saja ditunda (Catrunada, 2008). Solomon dan Rothblum (1984) mengusulkan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat.

Solomon dan Rothblum (1984) juga menjelaskan bahwa terdapat enam area akademik, yaitu tugas membuat laporan/paper, tugas belajar dalam menghadapi ujian, tugas membaca mingguan. Selanjutnya, adalah tugas administratif (mengambil kartu studi, mengembalikan buku perpustakaan, dan membaca pengumuman), tugas kehadiran (membuat janji dan bertemu dosen untuk tutorial) dan tugas akademik secara umum. Steel (2007) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaanya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Steel (2010) juga pernah mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu penundaan sukarela yang dilakukan oleh individu terhadap tugas/pekerjaannya meskipun ia tahu bahwa hal ini akan berdampak buruk pada masa depan. Prokrastinasi menjadi penting untuk diteliti karena frekuensi prokrastinasi yang tergolong tinggi (Solomon & Rothblum, 1984; Steel, 2007).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Surijah (2007) pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya yang tergolong memiliki prokrastinasi tinggi sampai sangat tinggi adalah 30,9% (dari 316 mahasiswa). Selain memiliki frekuensi yang tinggi prokrastinasi memberikan banyak kerugian terhadap pelakunya, baik kerugian materiil maupun immateriil (Fibrianti, 2009). Menurut Ferrari dan Morales (2007) prokrastinasi akademik memberikan dampak yang negatif bagi para mahasiswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna. Prokrastinasi juga dapat menyebabkan penurunan produktivitas dan etos kerja individu sehingga membuat kualitas individu menjadi rendah (Utomo, 2010). Selain itu Tice dan Baumeister (1997) mengatakan bahwa prokrastinasi dapat menyebabkan stres dan memberi pengaruh pada disfungsi psikologis individu. Individu yang melakukan prokrastinasi akan menghadapi deadline dan hal ini dapat menjadi tekanan bagi mereka sehingga menimbulkan stres.

Kerugian lain yang dihasilkan dari perilaku prokrastinasi menurut Solomon dan Rothblum (1984) adalah tugas tidak terselesaikan, atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal, karena dikejar deadline. Menimbulkan kecemasan sepanjang waktu pengerjaan tugas, sehingga jumlah kesalahan tinggi karena individu mengerjakan dalam waktu yang sempit. Di samping itu, sulit berkonsentrasi karena ada perasaan cemas, sehingga motivasi belajar dan kepercayaan diri menjadi rendah. Surijah (2007) juga menambahkan bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akan lebih lama untuk menyelesaikan masa studinya dibandingkan mahasiswa yang tidak melakukan prokrastinasi. Beberapa hasil penelitian menemukan bahwa kualitas internal individu memiliki peran penting penting dalam memengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang. Diantara berbagai kualitas diri, Janssen dan Carton (1999) mengusulkan lima hal yang sering dikaitkan dengan tingginya kecenderungan prokrastinasi, yaitu rendahnya kontrol diri (self-control), self-consciousness, selfesteem, dan self-efficacy, serta adanya kecemasan sosial.

Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) menyarankan bahwa self-control memiliki kapasitas besar dalam memberikan perubahan positif pada kehidupan seseorang. Menurut Ray (2011), secara umum selfcontrol yang rendah mengacu pada ketidakmampuan individu menahan diri dalam melakukan sesuatu serta tidak memedulikan konsekuensi jangka panjang. Sebaliknya, individu dengan self-control yang tinggi dapat menahan diri dari hal-hal yang berbahaya dengan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang. Setiap individu memiliki kontrol diri yang berbeda-beda, ada yang memiliki kontrol diri yang tinggi, namun ada pula yang rendah. Menurut Steel (2007) self-control adalah pengendalian diri individu terhadap waktu tunda penerimaan imbalan. Pengendalian diri ini berkaitan dengan perilaku prokrastinasi yang dilakukan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Solomon dan Rothblum (1984) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik yang paling banyak dilakukan oleh mahasiswa adalah mengerjakan tugas paper laporan, belajar untuk ujian, dan membaca tugas mingguan. Ketiga area tersebut mengindikasikan bahwa tugas ini harus dilihat sebagai sesuatu yang penting. Frekuensi penundaan yang dilakukan oleh mahasiswa memengaruhi performa mereka dalam bidang akademik (Solomon & Rothblum, 1984).

Salah satu kemiripan di antara ketiga tugas tersebut adalah adanya tuntutan keterampilan dan beban waktu tinggi untuk menuntaskannya. Hal ini sangat berbeda dengan kedua tugas lain yang diteliti oleh Solomon dan Rothblum, yaitu menyelesaikan tugas administrasi dan menemui dosen atau menghadiri kuliah. Ketiga tugas yang memiliki tuntutan keterampilan dan beban waktu tinggi tersebut menuntut komitmen yang lebih tinggi pula agar dapat diselesaikan tepat waktu secara berkualitas. Oleh karena itu, tidaklah mengherankan apabila individu dengan self-control rendah akan mudah untuk menunda pengerjaan tugas-tugas dengan tersebut. Tugas mengerjakan paper laporan merupakan tugas yang bersifat mandiri sehingga mahasiswa dituntut untuk menetapkan jadwal kerja pribadi. Hal ini sama dengan tugas skripsi. Mahasiswa memiliki kebebasan untuk mengerjakan ataupun tidak mengerjakan. Namun, ketika mahasiswa tidak mengerjakan maka di masa depan, ketika tenggat waktu itu tiba, akan ada konsekuensi buruk, yaitu tidak dapat lulus.

Di sisi lain, di masa kini, biasanya pelaku penunda-nundaan (prokrastinastor) akan mendapatkan berbagai kenikmatan dan keuntungan, misalnya ketenangan pikiran serta kesempatan melakukan hal-hal yang disenangi. Ketika dihadapkan pada pilihan antara melakukan sesuatu yang menyenangkan sekarang atau memberikan manfaat, namun baru dirasakan nanti, kemampuan individu untuk mengendalikan diri sangatlah berperan. Oleh karena itu, pada tugas yang bersifat mandiri seperti ini, mahasiswa memerlukan self-control yang baik untuk segera mengerjakan dan berhenti menunda-nunda. Selain jadwal pengumpulan tugas, tingkat kesulitan tugas juga merupakan faktor penentu muncul-tidaknya fenomena prokrastinasi.

**C. Bidikmisi**

Bidikmisi menurut (kemenristekdikti; 2019) adalah bantuan biaya pendidikan dari pemerintah bagi lulusan Sekolah Menengah Atas (SMA) atau sederajat yang memiliki potensi akademik baik tetapi memiliki keterbatasan ekonomi. Bidikmisi bertujuan untuk meningkatkan akses dan kesempatan belajar di perguruan tinggi; meningkatkan prestasi mahasiswa; menjamin keberlangsungan studi mahasiswa dengan tepat waktu; dan melahirkan lulusan yang mandiri, produktif serta memiliki kepedulian sosial sehingga mampu berperan dalam upaya pemutusan mata rantai kemiskinan dan pemberdayaan masyarakat.

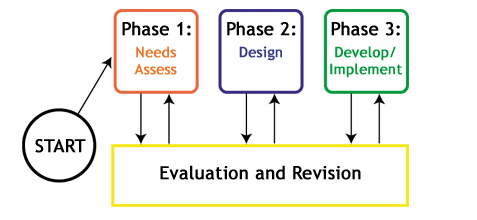
Penerima Bidikmisi adalah siswa SMA atau sederajat yang akan lulus pada tahun berjalan atau lulus 1 (satu) tahun sebelumnya; memiliki potensi akademik baik tetapi memiliki keterbatasan ekonomi yang didukung bukti dokumen yang sah dan lulus seleksi penerimaan mahasiswa baru pada perguruan tinggi. Keterbatasan ekonomi dibuktikan dengan kepemilikan Kartu Indonesia Pintar (KIP) atau pendapatan kotor gabungan orang tua/wali sebesar Rp 4.000.000,00 (empat juta rupiah) atau pendapatan kotor gabungan orang tua/ wali dibagi jumlah anggota keluarga maksimal Rp750.000,00 (tujuh ratus lima puluh ribu rupiah).

Para penerima bidimisi memperoleh beberapa fasilitas seperti pembebasan biaya pendaftaran seleksi masuk untuk SNMPTN dan SBMPTN serta seleksi lain yang ditetapkan oleh masing-masing panitia dan perguruan tinggi. Penggantian biaya kedatangan pertama untuk pendaftar Bidikmisi yang ditetapkan sebagai penerima Bidikmisi sesuai dengan ketentuan perundang-undangan. Pembebasan biaya pendidikan yang dibayarkan ke perguruan tinggi. Subsidi biaya hidup sebesar Rp. 650.000,00 (enam ratus lima puluh ribu rupiah) per bulan.III.

**METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development/R&D). Sugiyono (2014: 407) Metode penelitian dan pengembangan atau dalam bahasa inggrisnya Research and Development adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut.

Terdapat banyak model desain pembelajaran (Botturi, 2003) yang dapat digunakan untuk mengembangkan perangkat pembelajaran, salah satunya adalah model Hannafin dan Peck. Model Hannafin dan Peck menurut (Tegeh, dkk, 2014:1) merupakan model yang sederhana, dimana model ini berfokus pada pemecahan masalah kendala kualitas dan kompleksitas pengembangan yang terdiri dari tiga tahapan yakni; 1) penilaian kebutuhan; 2) tahap desain; dan 3) pengembangan dan evaluasi, dimana ketiga tahapan terhubung pada kegiatan "evaluasi dan revisi" yang merupakan tahap yang sangat penting dalam penyempurnaan produk.

****

Gambar 1 Tahapan Model Pengembangan Hannafin dan Peck

Sesuai dengan tujuan penelitian yang telah dikemukakan, maka subjek penelitian merupakan guru yang tergabung di dalam Kelompok Kerja Guru (KKG) Olahraga Kota Singkawang yang terdiri dari 30 orang guru.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik komunikasi tidak langsung. Adapun alat pengumpul data yang digunakan adalah Angket validasi ahli serta angket respon guru yang dibuat berdasarkan skala Likert.

Data dianalisis secara deskriptif menggunakan teknik persentase menurut David dan Cholik (Ridwan, 2014). Dengan kriteria interprestasi kelayakan dan respon sebagai berikut.

Data dianalisis secara deskriptif menggunakan teknik persentase menurut David dan Cholik (Ridwan, 2014). Dengan kriteria interprestasi kelayakan dan respon sebagai berikut.

Tabel 1 Kriteria Interpretasi Penilaian Validator

|  |  |
| --- | --- |
| **Persentase** | **Kriteria** |
| 0 %- 20% | Sangat Tidak Layak |
| 21%-40% | Kurang Layak |
| 41%-60% | Cukup |
| 61%-80% | Layak |
| 81%-100% | Sangat Layak |

Pengembangan instrumen dianalisis menggunakan analisis data kualitatif Miles and Hubberman. Menurut Miles and Hubermen (Sugiyono, 2016:337) dalam menganalisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung terus-menerus hingga tuntas.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil validasi kelayakan produk Asessment Perilaku Prokastinasi Akademik bertujuan untuk mengetahui apakah produk penelitian yang dikembangkan siap untuk di ujicobakan, berikut disajikan hasil rekapitulasi validasi kelayakan oleh tim ahli.

Tabel 1 Validasi Kelayakan Asessment Perilaku Prokastinasi Akademik

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kriteria | Penilaian | |
| Ahli 1 | Ahli 2 |
| 1. Kelayakan isi | 73% | 80% |
| 1. Kelayakan penyajian | 75% | 80% |
| 1. Penilaian bahasa | 80% | 76% |
| 1. Penilaian eksperimen | 80% | 80% |
| Rata-rata Total Nilai | 77% | 79% |

Berdasarkan penilaian dari tim ahli, diperoleh data dari kelayakan isi ahli pertama memberikan penilaian 73%, ahli kedua 80%, kelayakan penyajian ahli pertama 75% dan ahli kedua 80%, penilaian Bahasa ahli pertama 80% dan ahli kedua 76% dan untuk penilaian eksperimen ahli pertama 80% dan ahli kedua 80%.

Setelah memperoleh hasil penilaian para ahli tersebut, selanjutnya dilakukan revisi agar produk lebih baik dari sebelumnya dan dapat diujicobakan di lapangan. Perbaikan dilakukan berdasarkan penilaian dan saran oleh tim ahli.

2. Profil Prokastinasi Akademik Mahasiswa

Berikut disajikan data profil prokastinasi akademik mahasiswa bidikmisi, dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Persentase Profil Prokastinasi Akademik Mahasiswa Bidikmisi

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Keyakinan akan kemampuan** | | **Gangguan Perhatian** | | **Faktor Sosial** | | **Manajemen Waktu** | | **Inisiatif Pribadi** | | **Kemalasan** | |
|  | f | % | f | % | f | % | f | % | f | % | f | % |
| Sangat Tinggi | 10 | 38.46 | 5 | 19.23 | 12 | 46.15 | 11 | 42.31 | 9 | 34.62 | 6 | 23.08 |
| Tinggi | 10 | 38.46 | 9 | 34.62 | 8 | 30.77 | 6 | 23.08 | 9 | 34.62 | 12 | 46.15 |
| Rendah | 4 | 15.39 | 7 | 26.92 | 5 | 19.32 | 3 | 11.54 | 5 | 19.23 | 7 | 26.92 |
| Sangat Rendah | 2 | 7.69 | 2 | 7.69 | 1 | 3.85 | 6 | 23.08 | 3 | 11.54 | 1 | 3.85 |

Berdasarkan Tabel 2 di atas menggambarkan kondisi prokrastinasi akademik yang berdasar jumlah mahasiswa dengan skor persentase pada masing-masing indikator prokrastinasi akademik. Pertama, pada indikator keyakinan akan kemampuan memiliki persentase tertinggi pada kategori sangat tinggi sebesar 38,46% dan tinggi juga sebesar 38,46%. Kedua, pada indikator gangguan perhatian memiliki persentase tertinggi pada kategori tinggi yakni sebesar 34,62%. Ketiga, pada indikator faktor sosial memiliki persentase tertinggi pada kategori sangat tinggi yaitu sebesar 46,15%. Keempat, pada indikator manajemen waktu memiliki persentase tertinggi pada kategori sangat tinggi sebesar 42,31%. Kelima, pada indikator inisiatif pribadi memiliki persentase tertinggi pada kategori sangat tinggi yakni 34,62% dan kategori tinggi 34,62%. Keenam, pada indikator terakhir yaitu indikator kemalasan memiliki kategori persentase tertinggi pada kategori tinggi sebesar 46,15%.

Berdasarkan deskripsi data di atas, dapat dilakukan pembahasan berdasarkan perolehan data sebagai berikut.

1. Keyakinan akan kemampuan mahasiswa bidikmisi terlihat memperoleh persentase yang sangat tinggi dan tinggi kontribusi terjadinya prokrastinasi akademik, salah satu faktornya disebabkan oleh beban akademik yang harus mereka jalankan untuk bisa mencapai target sebagai mahasiswa bidikmisi. Hal ini senada dengan yang disampaikan oleh Ghufron (2010) bahwa prokastinasi akademik bisa timbul karena seseorang merasa takut gagal dalam mengerjakan tugas serta kesalahan dalam mengerjakan tugas, sehingga membuat seseorang menjadi cemas, karena seseorang ingin selalu benar dalam mengerjakan tugasnya.

2. Gangguan perhatian juga tergolong memiliki persentase yang tinggi dalam kontribusi terjadinya prokrastinasi akademik, hal ini disebabkan oleh pemusatan akan perhatian mahasiswa bidik misi terhadap suatu pembelajaran membutuhkan konsentrasi penuh, karena apabila tidak maka akan memunculkan kesulitan bagi mereka untuk mencapai target yang telah ditetapkan, tetapi munculnya gangguan-gangguan dari berbagai faktor, baik faktor secara internal ataupun eksternal pada akhirnya dapat mengganggu konsentrasi yang telah mereka bangun sedari awal perkuliahan. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Ferrari (1995) bahwa munculnya perilaku prokrastinasi akademik ini ditunjang oleh beberapa faktor yang kondusif untuk menjadi katalisator munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada seseorang yaitu faktor internal, yaitu faktor yang ada dalam diri individu yang meliputi faktor fisik dan psikologis dan faktor eksternal berupa faktor di luar diri individu berupa gaya pengasuhan dan kondisi lingkungan yang linier.

3. Faktor sosial memiliki dampak yang tinggi dalam kontribusi terjadinya prokrastinasi akademik ini terlihat dari besarnya persentase jumlah mahasiswa yang mengalaminya, hal ini salah satunya disebabkan oleh ketidakmampuan mahasiswa dalam bersosialisasi dan berkomunikasi ketika menjalani kehidupan di kampus dan dilingkungan tempat tinggalnya.

4. Manajemen waktu juga memiliki jumlah persentase yang sangat tinggi sebagai penyumbang kontribusi terjadinya prokastinasi akademik, hal ini cenderung disebabkan oleh belum terbiasanya mahasiswa akan jadwal serta tugas-tugas perkuliahan yang diberikan oleh dosen sehingga membuat mereka tidak disiplin dalam mengelola waktu mereka.

5. Inisiatif pribadi secara persentase memperoleh jumlah yang sangat tinggi dan tinggi dalam kontribusi terjadinya prokastinasi akademik, hal ini disebabkan oleh mahasiswa belum terbiasa dengan pengambilan keputusan-keputusan dalam menjalani perkuliahan serta kehidupannya di perantauan, sehingga mereka tidak mampu untuk mengambil sebuah inisiatif pribadi dalam memutuskan sesuatu yang benar tanpa harus diberi tahu oleh orang lain.

6. Kemalasan pada kategori tinggi memperoleh persentase jumlah yang besar sebagai penyebab terjadinya prokastinasi akademik, hal ini disebabkan oleh mahasiswa tidak ingin atau belum termotivasi untuk melakukan apapun termasuk menyelesaikan tugas-tugas akademik sehingga terjadi penumpukan tanggung jawab yang harus mereka selesaikan pada satu waktun yang bersamaan, Rosario (2009) berpendapat bahwa prokastinasi akademik dapat timbul dikarenakan mahasiswa yang sering menunda-nunda segala sesuatunya lebih sering muncul perselisihan dengan orang tua karena mahasiswa tersebut tidak dapat mengerjakan tugas rumah dengan baik dan tepat waktu, kemudian mahasiswa yang sering melakukan penundaan dapat menimbulkan kesalahfahaman antar teman-temannya karena jika mengerjakan tugas secara kelompok biasanya individu tersebut tidak dapat memaksimalkan hasil pengerjaannya secara sempurna dan tepat waktu.

**SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, secara umum dapat disimpulkan bahwa.

1. Hasil penilaian para ahli menyatakan bahwa Asessment Prokastinasi akademik mahasiswa berkategori layak.

2. Pada indikator keyakinan akan kemampuan memiliki persentase tertinggi pada kategori sangat tinggi sebesar 38,46% dan tinggi juga sebesar 38,46%, pada indikator gangguan perhatian memiliki persentase tertinggi pada kategori tinggi yakni sebesar 34,62%, pada indikator faktor sosial memiliki persentase tertinggi pada kategori sangat tinggi yaitu sebesar 46,15%, pada indikator manajemen waktu memiliki persentase tertinggi pada kategori sangat tinggi sebesar 42,31%. Kelima, pada indikator inisiatif pribadi memiliki persentase tertinggi pada kategori sangat tinggi yakni 34,62% dan kategori tinggi 34,62%, pada indikator kemalasan memiliki kategori persentase tertinggi pada kategori tinggi sebesar 46,15%.

**UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih yang setinggi-tingginya diucapkan kepada beberapa pihak yang telah membantu serta memfasilitasi terlaksananya penelitian ini antara lain adalah:

1. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat IKIP PGRI Pontianak.

3. Program Studi Penjaskesrek IKIP PGRI Pontianak.

**DAFTAR PUSTAKA**

Botturi, L.2003. Instructional Design and Learning Technology Standart: An Overview. *IceF-Quardeni dell'Istituo*, 9.

Burka, Jane B., & Lenora M. Yuen. 2008. *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. America: Da Capo Press.

Capan.E.B. 2010. Relationship among perfectionism, academic procratsination and life satisfaction of university students. *Journal of Procedia Social and Behavioral Sciences*,5, 1665-1671.

Catrunada, L. 2008. Perbedaan kecenderungan prokrastinasi tugas skripsi berdasarkan tipe kepribadian introvert dan ekstrovert (Tesis tidak dipublikasikan). Universitas Gunadarma, Jakarta.

Desmita. 2009*. Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.

Ferrari, J. R. Judith L, Johnson, William, G. McCown. 1995. *Procrastination and Task Avoidance, Theory, Research and Treathment*. New York: Plenum Press.

Ferari, J.R., & Morales, J.F.D. 2007. Perceptions of self-concept and self-presentation by procrastinators: Further Evidence. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(1), 91-96.

Fibrianti, I.D. 2009. *Hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*. (Skripsi, diterbitkan, Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Semarang). Diunduh dari http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:mDajNzXPS38J:eprints.undip.ac.id/10517/1/SKRIPSI.pdf+jurnal+prokrastinasi+akademik.pdf&hl=id&gl=id.

Ghufron, M.N., & Rini, R. 2010.*Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Hake, R. R. 1999. *Analyzing Change/ Gain Score*. American Educational Research Methodology.

Hurlock, E. B. 1980. *Psikologi Perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Terjemahan oleh Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.

Janssen, T., & Carton, J.S. 1999. The effects of locus of control and task difficulty on procrastination. *The Journal of Genetic Psychology*, 160(4), 436-42.

Kemenristekdikti 2019. *Panduan Pendaftaran Beasiswa Bidikmisi*. Ditjen Belmawa Kemenristekdikti.

Jewett; Bain; dan Ennis. 1995, *The Curriculum Process in Physical Education*, Second Edition, Brown & Benchmark Publishers.

Nawawi, Hadari dan Martini, Mini. 1996. *Penelitian Terapan*, Yogyakarta: Gajah Mada University Press.

Ngoc, H. Bui. 2007. Effect of Evaluation Threat on Procrastination Behavior. The Journal of Social Psychology, 147 (3).

Ray, J.V. 2011. Developmental trajectories of self-control: Assessing the stability hypothesis. Disertasi (tidak diterbitkan), University of South Florida, South Florida

Ridwan. 2014. Dasar-dasar Statistika. Bandung: Alfabeta Press.

Rohida, Leni. 2018. Pengaruh Era Revolusi Industri 4.0 terhadap Kompetensi Sumber Daya Manusia. Jurnal Manajemen Bisnis Indonesia. Vol. 6, No.1. Oktober 2018.

Rosario, Pedro, Marta Costa, dkk. 2009. Academic procrastination: Associations with personal, school, and family variables. Journal Of Psychology, 12, (1), 118-127.

Seung & Rayne A., Won Park, Sperling. 2012. "Academic Procrastinators and Their Self-Regulation" . Journal Psychology, 3 (1).

Solomon, L.J., & Rothblum, E.D. 1984. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. Journal of Counseling Psychology, 31, 503-509.

Sugiyono. 2014. Metode Penelitian. Bandung: Alfabeta.

\_\_\_\_\_\_\_\_. 2016. Metode Penelitian dan Pengembangan. Bandung: Alfabeta.

Supriyantini, S. 2010. Perbedaan kecemasan dalam menghadapi ujian antara siswa program reguler dengan siswa program akselerasi. Skripsi. Universitas Sumatera Utara.

Surijah, E.A. 2007. Mahasiswa versus tugas: Hubungan antara prokrastinasi akademik dengan conscientiousness. Skripsi (tidak diterbitkan), Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.

Steel, P. 2007. The nature of procrastination: A meta analytic and theoretical review of quintessential self regulatory failure. Psychological Bulletin, 133(1), 65-94.

Steel, P. 2010. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? Personality and Individual Differences, 48, 926-934.

Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. 2004. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. Journal of Personality, 72(2), 271-322.

Tegeh, dkk, 2014. Model Penelitian dan Pengembangan. Bali: Graha Ilmu.

Tice, D.M. & Baumeister, R.F. 1997. Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The cost and benefits of dawdling. Psychological Science, 8(6), 454-458.

Utomo, D. 2010. Hubungan antara pemalasan sosial dengan prokrastinasi akademik. Skripsi, Universitas Muhammadiyah, Surakarta. Diunduh dari http://etd.eprints.ums.ac.id/1034 7/1/F100060039.pdf.