

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah modul pelatihan yang disusun dapat menurunkan derajat prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung yang menunda mengerjakan usulan penelitian, dan mengevaluasi modul tersebut. Prokrastinasi akademik merupakan masalah umum yang terjadi di kalangan mahasiswa. Ellis & Knaus (1977, dalam Ferrari, 1995) menyatakan lebih dari 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi. Begitu pula di Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung, setiap tahunnya ada saja mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan usulan penelitian tepat waktu. Padahal, mereka perlu menyelesaikan usulan penelitian dan skripsi sebagai persyaratan kelulusannya. Semakin mahasiswa menunda menyelesaikan usulan penelitian, tentunya semakin lama ia lulus dari Fakultas Psikologi.

Desain penelitian yang digunakan adalah one group pre-post test. Dalam penelitian ini akan dilihat penurunan derajat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "X" yang menunda mengerjakan usulan penelitian dari sebelum hingga sesudah diberikan pelatihan prokrastinasi akademik. Untuk mengukur derajat prokrastinasi akademik, digunakan kuesioner yang dimodifikasi dari Procrastination Academic Scale for Student (PASS) yang disusun oleh Solomon & Rothblum (1984). Pelatihan yang diberikan terdiri dari sembilan sesi dengan materi prokrastinasi akademik, motivasi, analisis SWOT, dan action plan. Dengan menggunakan teknik penarikan sampel purposive, didapatkan dua orang peserta pelatihan.

Berdasarkan hasil didapat kesimpulan bahwa terdapat penurunan derajat prokrastinasi pada peserta pelatihan dari sebelum hingga sesudah pelatihan prokrastinasi akademik. Walau terjadi penurunan derajat prokrastinasi akademik, keduanya belum dapat melaksanakan keseluruhan action plan. Ini terkait dengan kelemahan pelatihan prokrastinasi akademik yaitu pada analisis SWOT dan action plan.

Saran teoritis penelitian ini adalah perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah peserta yang lebih banyak dan perbaikan-perbaikan dalam pelaksanaan pelatihannya. Saran praktis penelitian ini yaitu dengan beberapa perbaikan pelatihan ini dapat dipertimbangkan untuk diberikan kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "X" sebelum mengambil mata kuliah usulan penelitian.

ABSTRACT

This study was conducted to see whether the training module which is structured can reduce the degree of students academic procrastination Faculty of Psychology "X" University Bandung who delaying work on research proposals, and evaluate the module. Academic procrastination is a common problem that occurs among students. Ellis & Knaus (1977 , in Ferrari , 1995) argued more than 70 % of students procrastinate. Similarly, in the Faculty of Psychology, "X" University Bandung, every year there are many students fail to complete the research proposal on time, while, they need to complete the research proposal and thesis as a graduation requirement. The longer students completing a research proposal, of course, the longer they graduate from the Faculty of Psychology

The study design used was one group pre–post test, In this study the changes will be seen by comparing the degree of academic procrastination in students of the Faculty of Psychology, "X" University, Bandung, who delaying work on research proposals before and after the academic procrastination training. This research use a questionnaire that modified from the The degree of academic procrastinatio Procrastination Academic Scale for Student (PASS) composed by Solomon & Rothblum (1984) to measure the degree of academic procrastination. The training consists of nine sessions with a matter of academic procrastination, motivation, SWOT analysis and action plan. Using a purposive sampling technique, obtained two trainees.

Based on the results obtained the conclusion that there is a decrease in the degree of procrastination on two trainees before and after the training of academic procrastination. Despite a decline in the degree of academic procrastination, they have not been able to implement the overall action plan, training is associated with weakness of academic procrastination is the SWOT analysis and action plan.

Proposed theoretical research is necessary to study further with more number of participants and improvements in the implementation of training, practical advice this research that with some improvements this training can be considered to be given to students of the Faculty of Psychology "X" University before taking courses

DAFTAR ISI

	Halaman
Lembar Judul.....	i
Lembar Pengesahan.....	ii
ABSTRAK.....	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR SKEMA DAN TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1. 1. Latar Belakang Masalah.....	1
1. 2. Identifikasi Masalah.....	7
1. 3. Maksud dan Tujuan Penelitian.....	8
1. 4. Kegunaan Penelitian.....	8
1. 5. Metodologi.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2. 1. Teori.....	10
2. 1. 1. Prokrastinasi.....	10
2. 1. 1. 1. Pengertian Prokrastinasi.....	10
2. 1. 1. 2. Penelitian tentang Prokrastinasi dan Tradisi Behavioristik.....	11
2. 1. 1. 3. Bentuk Prokrastinasi.....	12

2. 1. 1. 4. Ciri-ciri Prokrastinasi.....	13
2. 1. 1. 5. Prokrastinasi Akademik.....	15
2. 1. 1. 6. Faktor yang Menyebabkan Prokrastinasi Akademik.....	18
2. 1. 1. 7. Akibat Prokrastinasi.....	20
2. 1. 2. Teori Perkembangan Masa Dewasa Awal.....	20
2. 1. 2. 1. Masa Muda dan Kriteria untuk Menjadi Dewasa.....	21
2. 1. 2. 2. Transisi Dewasa Awal.....	22
2. 1. 3. <i>Experiential Learning</i>	23
2. 1. 3. 1. Fase dalam <i>Experiential Learning</i>	24
2. 1. 3. 2. Metode dalam <i>Experiential Learning</i>	28
2. 1. 4. Evaluasi Program.....	32
2. 2. Kerangka Pikir.....	34
2. 3. Asumsi.....	42
2. 4. Hipotesis Penelitian.....	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3. 1. Rancangan Penelitian.....	43
3. 2. Definisi Konseptual dan Definisi Operasional.....	44
3. 2. 1. Definisi Konseptual.....	44
3. 2. 2. Definisi Operasional.....	45
3. 3. Alat Ukur.....	45
3. 3. 1. <i>Procrastination Assessment Scale for Student</i>	45
3. 3. 2. Data Penunjang.....	47
3. 4. Validitas dan Reliabilitas.....	47

3. 4. 1. Validitas.....	47
3. 4. 2. Reliabilitas.....	48
3. 5. Populasi	48
3. 5. 1. Populasi Sasaran.....	48
3. 5. 2. Karakteristik Populasi.....	48
3. 5. 3. Teknik Penarikan Sampel.....	49
3. 6. Teknik Analisa Data.....	49

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4. 1. Gambaran Responden.....	50
4. 2. Gambaran Hasil Uji Coba Modul Pelatihan Prokrastinasi Akademik.....	51
4. 3. Hasil Evaluasi Modul Pelatihan Prokrastinasi Akademik.....	69
4. 4. Pembahasan.....	71

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5. 1. Kesimpulan.....	81
5. 2. Saran.....	82
5. 2. 1. Saran Teoritis.....	82
5. 2. 2. Saran Praktis.....	83

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR RUJUKAN

LAMPIRAN

DAFTAR SKEMA DAN TABEL

Tabel 1. 1. Hasil Survei Awal.....	5
Tabel 2. 1. Tipe Evaluasi.....	27
Bagan 2. 1. Kerangka Pikir.....	41
Bagan 3. 1. Rancangan Penelitian.....	44
Tabel 3. 1. Kisi-kisi Alat Ukur.....	46
Tabel 4. 1. Gambaran Responden.....	50
Tabel 4. 2. Hasil Pelatihan Prokrastinasi Akademik.....	51
Tabel 4. 3. Hasil Analisa SWOT Sdr. F.....	64
Tabel 4. 4. Hasil Analisa SWOT Sdri. A.....	65
Tabel 4. 5. Skor <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> prokrastinasi akademik.....	71
Grafik 4. 1. <i>Pre-test</i> dan <i>post test</i>	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Modul pelatihan prokrastinasi akademik

Lampiran 2. Surat kesediaan belajar

Lampiran 3. Alat ukur prokrastinasi akademik

Lampiran 4. Kuesioner evaluasi program pelatihan

Lampiran 5. Lembar tugas 1

Lampiran 6. Kisah Seorang Koboï

Lampiran 7. Lembar tugas 2

Lampiran 8. Kuesioner tipe motivasi

Lampiran 9. Lembar tugas 3

Lampiran 10. Lembar tugas 4

Lampiran 10. Lembar tugas 5