

## **ABSTRAK**

*Tesis ini berisi penelitian mengenai efektivitas Pelatihan Prokrastinasi Akademik terhadap perilaku menunda pada mahasiswa prokrastinator di Universitas "X" Bandung. Penelitian ini bertujuan untuk membuat rancangan modul pelatihan prokrastinasi akademik serta melihat efektivitas pelatihan prokrastinasi akademik tersebut terhadap perubahan perilaku menunda pada mahasiswa yang prokrastinator. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa semester tiga yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Jumlah sampel sebanyak 22 (dua puluh dua) orang. Alat ukur yang digunakan untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik dari sampel adalah kuesioner Procrastination Assessment Scale for Student (PASS) yang disusun oleh Solomon & Rothblum yang telah melalui rangkaian try out untuk disesuaikan dengan kondisi sampel. Pelatihan Prokrastinasi Akademik ini menggunakan pendekatan perubahan perilaku yang dikemukakan oleh Owen & Lee yang menjelaskan perubahan perilaku seseorang dapat terjadi dalam lima tahap dengan menggunakan metode ceramah, paper work, diskusi dan permainan. Hipotesis yang diajukan adalah Pelatihan Prokrastinasi Akademik dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa prokrastinator. Adapun rancangan penelitian yang dilakukan adalah Quasi Experimental One Group Pretest-Posttest Design, melalui dua kali pengambilan data terhadap para peserta untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan. Selanjutnya untuk mengetahui perbedaan kedua data tersebut digunakan rumus uji statistik Tes Ranking Bertanda dari Wilcoxon.*

*Berdasarkan hasil pengolahan data dan perhitungan statistik peringkat bertanda Wilcoxon dengan menggunakan program SPSS for Windows menunjukkan  $t$  hitung=4,004 dengan menggunakan derajat kekeliruan 0,05%. Hal ini menunjukkan  $t$  hitung >  $t$  tabel maka  $H_0$  ditolak. Jadi terdapat perbedaan tingkat prokrastinasi akademik sebelum pelatihan prokrastinasi akademik dan sesudah pelatihan prokrastinasi akademik menjadi lebih rendah.*

*Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti mengajukan saran Posttest atau pengukuran kembali tingkat prokrastinasi akademik setelah pelatihan prokrastinasi akademik, sebaiknya dilakukan secara berkala yaitu dalam durasi waktu satu bulan, tiga bulan, enam bulan sehingga dapat terukur efektivitas pelatihan dalam jangka waktu yang lama. Saran untuk penyempurnaan modul pelatihan, pada tahap pemberian skill pada peserta supaya lebih banyak memuat keterampilan-keterampilan yang sesuai dengan kebutuhan peserta pelatihan yang bersangkutan untuk mengubah perilaku prokrastinasi pada area prokrastinasi akademik tertentu. Dan bagi universitas, pelatihan bisa diberikan juga pada mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir sehingga dapat membantu penyelesaian tugas akhir tersebut dengan tepat waktu.*

## **ABSTRACT**

*This thesis contains a study on the effectiveness of training on behavior postpone academic procrastination in prokrastinator students at the University "X" in Bandung. This research aims to design a training module academic procrastination and academic procrastination to see the effectiveness of training is to changes in student behavior prokrastinator delay. The sample in this study were students semester three who have high levels of academic procrastination. The total sample is 22 (twenty two). The measurement used to determine levels of academic procrastination is a sample questionnaire for Student Procrastination Assessment Scale (PASS) made by Solomon & Rothblum who have gone through a series of try out to suit the conditions of the sample. Training of academic procrastination is a behavioral change approach proposed by Owen & Lee, who describes a person's behavior changes can occur in five stages with the lecture method, paper work, discussions and games. The hypothesis proposed is the training can reduce levels of academic procrastination in prokrastinator students. The design of the research is Quasi-Experimental One Group Pretest-posttest design, through two times collecting data on the participants to know the level of academic procrastination before and after training. Furthermore to know the difference both data used statistical formulas of the Wilcoxon Signed Rank Test.*

*Based on the results of data processing and calculation of Wilcoxon rank statistics using SPSS for Windows showed  $t$  count = 4.004 by using the degree of error 0.05%. This shows  $t$  calculate >  $t$  tables of hence  $H_0$  refused. So there are differences in levels of academic procrastination before training and after training of academic procrastination becomes lower.*

*Based on these results, the researchers suggest posttest or remeasurement after the academic procrastination training level of academic procrastination, which should be performed periodically in the duration of one month, three months, six months so it can measure the effectiveness of training in a long time. Suggestions for improving the training module, on the stage giving the participants skills in order to load more skills that are appropriate to the needs of the trainees concerned to change the behavior of procrastination on a particular area of academic procrastination. And for universities, training can be given also to the student who is doing his final project, so it can help resolve these final tasks in a timely manner.*

# DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
ABSTRAK.....	iii
<i>ABSTRACT</i> .....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 LATAR BELAKANG MASALAH.....	1
1.2 RUMUSAN MASALAH.....	10
1.3 MAKSUD DAN TUJUAN.....	10
1.4 KEGUNAAN PENELITIAN.....	10
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 TEORI.....	12
2.1.1 Prokrastinasi.....	12
2.1.1.1 Sejarah Singkat Prokrastinasi.....	12
2.1.1.2 Pengertian Prokrastinasi.....	14
2.1.1.3 Penelitian Tentang Prokrastinasi.....	16
2.1.1.3.1 Teori Psikoanalisa dan Psikodinamika.....	16
2.1.1.3.2 Penelitian Prokrastinasi dan Tradisi Behavioristik.....	18
2.1.1.3.3 Teori Kognitif dan Kognitif-Behavioral Prokrastinasi.....	20

2.1.1.4 Bentuk Prokrastinasi.....	21
2.1.1.5 Ciri-ciri Prokrastinasi.....	24
2.1.1.6 Prokrastinasi Akademik.....	26
2.1.1.7 Prokrastinasi Akademik dan Motif Berprestasi.....	30
2.1.1.8 Prokrastinasi dan <i>Anxiety</i> .....	30
2.1.1.9 Prokrastinasi dan <i>Fear of Failure</i> .....	31
2.1.1.10 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi dan Menyebabkan Prokrastinasi.....	32
2.1.1.11 Akibat Prokrastinasi.....	35
2.1.2 Prinsip Pendidikan Orang Dewasa.....	36
2.1.3 Teori Belajar dalam Pelatihan.....	37
2.1.4 Taksonomi Tujuan Instruksional dari B.S Bloom.....	39
2.1.4.1 Pembelajaran pada Kategori <i>Knowledge</i> .....	42
2.1.4.2 Pembelajaran pada Kategori <i>Awareness</i> .....	43
2.1.5 Model dari <i>Behavior Change</i> .....	44
2.1.6 Merancang Modul / Program Pelatihan.....	45
2.1.7 Evaluasi Program Pelatihan.....	47
2.1.8 Metode Pelaksanaan Pelatihan.....	48
2.2 KERANGKA PEMIKIRAN.....	53
2.3 ASUMSI.....	64
2.4 HIPOTESA PENELITIAN.....	64
<b>BAB III METODE DAN SUBYEK PENELITIAN.....</b>	<b>65</b>
3.1 RANCANGAN PENELITIAN.....	65
3.2 DEFINISI KONSEPTUAL DAN DEFINISI OPERASIONAL.....	66
3.3 ALAT UKUR.....	67
3.4 VALIDITAS DAN RELIABILITAS.....	70
3.5 POPULASI DAN SAMPLING.....	71

3.5 RANCANGAN PELATIHAN PROKRASTINASI	
AKADEMIK .....	72
3.6 EVALUASI PROGRAM PENYELENGGARAAN	
PELATIHAN.....	74
3.7 TEKNIK ANALISIS DATA.....	75
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>76</b>
4.1 GAMBARAN RESPONDEN.....	76
4.2 HASIL PENELITIAN.....	77
4.2.1 Hasil Pengujian Hipotesis.....	77
4.2.2 Analisis Deskriptif.....	78
4.3 PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN.....	80
4.3.1 Gambaran Pelatihan Prokrastinasi Akademik terhadap Perilaku Menunda pada Mahasiswa Prokrastinator.....	80
4.3.2 Reaksi Peserta Pelatihan terhadap Penyelenggaraan Program Pelatihan Prokrastinasi Akademik.....	97
4.3.3 Pembelajaran yang diperoleh dari Pelatihan Prokrastinasi Akademik.....	100
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>102</b>
5.1 SIMPULAN.....	102
5.2 SARAN.....	103
DAFTAR PUSTAKA.....	105
DAFTAR RUJUKAN.....	106
LAMPIRAN.....	107

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.3.1	Bobot Nilai Kuesioner Prokrastinasi Akademik.....	68
Tabel 4.1	Gambaran Sampel Penelitian.....	76
Tabel 4.2	Hasil Pengujian Hipotesis.....	77
Tabel 4.2.2.1	Perubahan Tingkat Prokrastinasi Akademik.....	78
Tabel 4.2.2.2	Tabulasi Silang antara Perubahan Tingkat Prokrastinasi Akademik dengan Perubahan Area Tugas Membuat Tulisan.....	78
Tabel 4.2.2.3	Tabulasi Silang antara Perubahan Tingkat Prokrastinasi Akademik dengan Perubahan Area Belajar Menghadapi Ujian.....	78
Tabel 4.2.2.4	Tabulasi Silang antara Perubahan Tingkat Prokrastinasi Akademik dengan Perubahan Area Belajar Menghadapi Perkuliahan.....	79
Tabel 4.2.2.5	Tabulasi Silang antara Perubahan Tingkat Prokrastinasi Akademik dengan Perubahan Area Menyelesaikan Administrasi Akademik.....	79
Tabel 4.2.2.6	Tabulasi Silang antara Perubahan Tingkat Prokrastinasi Akademik dengan Perubahan Area Menghadiri Pertemuan.....	79
Tabel 4.2.2.7	Tabulasi Silang antara Perubahan Tingkat Prokrastinasi Akademik dengan Perubahan Area Mengikuti Pendidikan Sesuai Batas Waktu.....	80
Tabel 4.2.2.8	Data Alasan Prokrastinasi.....	80

# DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 1 Bagan Kerangka Pemikiran.....	63

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Skala Prokrastinasi Akademik Mahasiswa
- Lampiran 2 Rancangan Modul Pelatihan Prokrastinasi Akademik
- Lampiran 3 Lembar Evaluasi Pelatihan
- Lampiran 4 *Action Plan*
- Lampiran 5 Penerapan *Action Plan*
- Lampiran 6 Data Sessi Pertama
- Lampiran 7 Data Sessi Kedua