

# **ACHIEVEMENT MOTIVATION TRAINING (AMT) SEBAGAI UPAYA PREVENTIF PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA**

**Ela Minchah L.A, Tabah Subekti, VianaTety Anggraeni**

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Magelang  
Email: emlaa@ymail.com

## **Abstract**

*¬This study aims to provide the Achievement Motivation Training (AMT) as a Preventive of Student Procrastination Behavior at Muhammadiyah University of Magelang. The method in this study is experiment (One Group Pretest-Posttest Design). Students are measured by using procrastination scale. The data analysis used to test the hypothesis of this study by non-parametric statistical analysis of two interconnected samples test using wilcoxon signed ranks to see the difference between academic procrastination behavior before and after training. Based on the analysis of pretest and posttest data, it is known that there is a difference between pretest and posttest with sig value 0.924 (Sig> 0,05), it means the hypothesis is rejected that there is no significant difference of academic procrastination between before training (pretest) and after training (posttest), so the training that has been conducted in this research is less able to give effect to the decrease of the student's academic procrastination behavior based on the procrastination scale, but when viewed from the interview and observation result during the training and posttest shows that the students are very enthusiastic and inspired by the activity, To abstain from academic procrastination behavior. It is also seen that one month after the training, students are more excited to come to the class on time, more visibly tough, cheerful, and more eager not to delay doing tasks.*

**Keywords:** *Academic Procrastination Behavior, Achievement Motivation Training (AMT).*

## **PENDAHULUAN**

Perguruan tinggi merupakan lembaga pendidikan yang nantinya akan melahirkan banyak mahasiswa yang diharapkan memiliki kemampuan untuk dapat mengembangkan ilmu dan professional sesuai dengan bidang keilmuannya. Mahasiswa sebagai subjek yang menuntut ilmu di perguruan tinggi tidak akan pernah terlepas dari aktivitas belajar dan keharusan mengerjakan tugas-tugas studi. Aktivitas mereka adalah belajar ilmu pengetahuan, belajar berorganisasi, belajar bermasyarakat dan belajar menjadi pemimpin.

Selama menuntut ilmu di lembaga pendidikan formal, mahasiswa tidak akan terlepas dari keharusan mengerjakan tugas-tugas studi. Dosen pasti memberikan tugas dengan batas waktu tertentu untuk pengumpulan tugas. Oleh karena itu, mahasiswa harus dapat memanfaatkan waktu dalam satu hari dengan sebaik-baiknya untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen sampai pada waktu yang ditentukan untuk pengumpulan tugas tersebut.

Djamarah (2002) menemukan banyak mahasiswa yang mengeluh karena tidak dapat membagi waktu kapan harus memulai dan mengerjakan sesuatu sehingga waktu yang seharusnya dapat bermanfaat terbuang dengan percuma. Adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai mengerjakan tugas kuliah merupakan suatu indikasi dari perilaku menunda dan kelalaian dalam mengatur waktu dan merupakan faktor penting yang menyebabkan individu menunda dalam melakukan dan menyelesaikan tugas.

Perilaku menunda mengerjakan dan menyelesaikan sesuatu disebut dengan prokrastinasi. Orang yang melakukan perilaku menunda disebut "prokrastinator". Gejala perilaku prokrastinasi lebih banyak dimanifestasikan dalam dunia pendidikan yang disebut dengan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ellis dan Knauss (2005), bahwa sebanyak 70%

mahasiswa melakukan prokrastinasi. Begitupun halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Solomon dan Rothblum (dalam Ferrari dkk, 1995), sebanyak 16% mahasiswa dilaporkan melakukan prokrastinasi saat sedang mengerjakan tugas akhir, 30% mahasiswa melakukan prokrastinasi saat sedang membaca tugas mingguan, 28% mahasiswa saat akan belajar menghadapi ujian, 23% saat menghadiri pertemuan untuk mengerjakan tugas, dan 11% mahasiswa yang melakukan prokrastinasi saat mengerjakan tugas administratif lainnya.

Hal-hal seperti fenomena di atas merupakan beberapa contoh perilaku negatif yang menjadi ancaman bagi nilai perilaku sebagai generasi penerus serta bertentangan dengan karakter calon guru yang ingin dibentuk dan dikembangkan di Universitas Muhammadiyah Magelang. Dengan adanya fenomena yang terjadi, maka peneliti tertarik untuk memberikan pelatihan berupa *Achievement Motivation Training (AMT)* sebagai Upaya Preventif Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang.

Tuckman (dalam Ferrari, 1995) mendefinisikan prokrastinasi sebagai ketidakmampuan pengaturan diri yang mengakibatkan dilakukannya penundaan pekerjaan yang seharusnya dapat berada dibawah kendali penguasaan orang-orang tersebut.

Prokrastinasi merupakan suatu respon atau perilaku menunda atau mengantisipasi tugas-tugas yang tidak disukai yang menghasilkan perilaku di bawah standar dengan melibatkan tugas yang dianggap penting atau keyakinan irrasional oleh individu yang berakibat pada munculnya kerisauan emosional. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus (Ferrari, 1995).

Prokrastinasi akademik adalah suatu respon atau perilaku menunda atau mengantisipasi tugas-tugas formal yang berhubungan dengan bidang akademik yang mengakibatkan kerusakan pada kinerja akademik yang tidak disukai yang menghasilkan perilaku dibawah standar dengan melibatkan tugas yang dianggap penting atau

keyakinan irrasional oleh individu yang berakibat pada munculnya kerisauan emosional.

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dikategorikan menjadi dua macam (dalam Ferrari dkk, 1995), yaitu :

- a. Faktor Internal, merupakan faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor ini meliputi :
  1. Kondisi fisik individu. Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik ialah berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu. Tingkat inteligensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi, walaupun keyakinan-keyakinan yang irrasional yang dimiliki seseorang.
  2. Kondisi psikologis individu. Menurut Millgram dkk, (dalam Ferrari dkk, 1995) trait kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam self regulation dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif, di mana semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik (Briordy dalam Ferrari dkk, 1995). Berbagai hasil penelitian juga menemukan aspek-aspek lain pada diri individu yang turut mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik, antara lain rendahnya kontrol diri.
- b. Faktor Eksternal, merupakan faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor ini berupa :
  1. Gaya pengasuhan orangtua. Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete (dalam Ferrari dkk, 1995), menemukan bahwa tingkat pengasuhan ayah yang

otoriter menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak wanita, sedangkan tingkat pengasuhan ayah yang otoritatif menjadikan anak wanita yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan avoidance procrastination menjadikan anak wanita mengalami kecenderungan untuk melakukan avoidance procrastination pula.

2. Kondisi lingkungan yang lenient, prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang penuh pengawasan (Millgram dalam Ferrari dkk, 1995). Tingkat atau level sekolah juga apakah sekolah terletak di desa atau di kota tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang.

Achievement Motivation Training (AMT) merupakan upaya bagi calon guru untuk mengurangi kecenderungan perilaku prokrastinasi. Achievement Motivation Training bagi calon guru di FKIP UMM merupakan suatu upaya untuk meningkatkan keyakinan dan mendorong ketrampilan serta seluruh perilaku positif yang akan dilakukan calon guru untuk mampu mengurangi perilaku negative yang menjadi ancaman bagi perilaku luhur calon guru. Upaya pembeajaran tersebut dapat diperoleh dalam program *Achievement Motivation Training* (AMT), yang dikembangkan oleh Mc Clelland.

## METODE

Metode dalam penelitian ini adalah *quasi* eksperimen, dengan rancangan *pretest-posttest*. Para mahasiswa diukur perilaku prokrastinasinya dengan menggunakan skala Prokrastinasi. Seluruh subjek penelitian dimasukkan ke dalam satu kelompok yaitu kelompok eksperimen tanpa kelompok kontrol (*One Group Pretest-Posttest Design*). Kelompok eksperimen diberi perlakuan berupa *Achievement Motivation Training*. Rancangan pengukuran tersebut dapat dilihat pada Tabel 1. berikut:

**Tabel 1.** Rancangan Penelitian

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen	O1	X	O2

Keterangan :

O1 : *Pretest*

O2 : *Posttest*

X : Perlakuan (*Achievement Motivation Training*)

Adapun subjek yang diberi pelatihan dalam penelitian ini adalah mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Magelang berjumlah 19 orang. Karakteristiknya antara lain sebagai berikut:

- a) Laki-laki/ Perempuan berusia antara 17-23 tahun.
- b) Mahasiswa PGSD FKIP di Universitas Muhammadiyah Magelang

Beberapa hal yang dilakukan peneliti sebelum penelitian dilakukan meliputi:

- 1) Perijinan

Surat permohonan untuk melakukan penelitian di Universitas Muhammadiyah Magelang dikeluarkan oleh FKIP UMM, sedangkan *informed consent* bagi peserta terdapat penjelasan mengenai tujuan dan proses penelitian yang akan dilaksanakan. Subjek penelitian diminta membaca dan menandatangani kesediaannya dalam mengikuti pelatihan.

- 2) Alat ukur

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala prokrastinasi (Santoso, 2009) dan dimodifikasi oleh peneliti. Skala Prokrastinasi memiliki 4 tipe pilihan jawaban bergerak dari Sangat Tidak Sesuai (STS) hingga Sangat Sesuai (SS). Skala tersebut digunakan pada saat *pretest*, dan *follow up* agar hasilnya dapat dibandingkan.

- 3) Penyusunan Modul

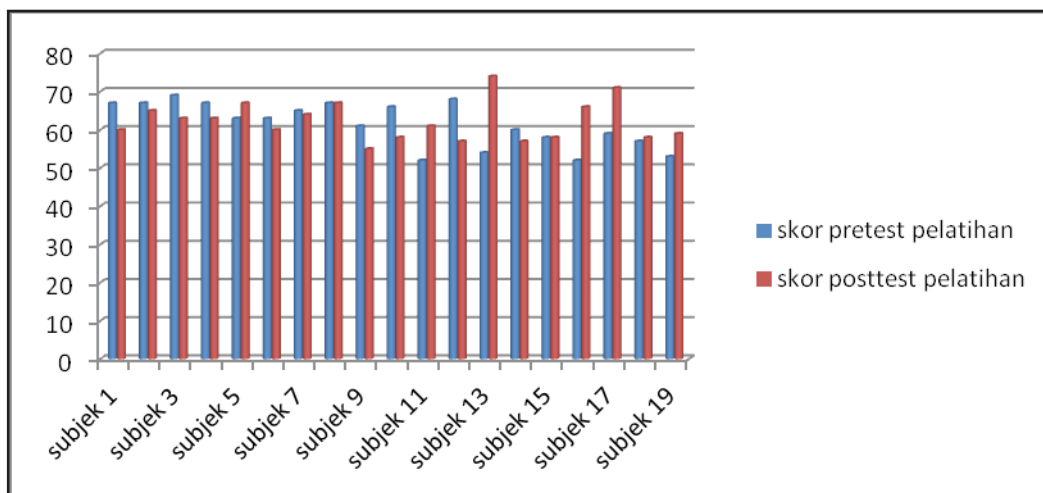
Modul yang disusun oleh peneliti adalah hasil pengembangan dari aspek-aspek motivasi berprestasi Mc Clelland. Peneliti melakukan uji coba dan beberapa kali

perombakan terhadap modul karena dirasa belum tepat. Setelah modul disetujui oleh penilai profesional dan *trainer* maka peneliti menggandakan modul tersebut. Adapun manual rencana pelatihan dan sesi yang terdapat dalam *Achievement Motivation Training* ini adalah sebagai berikut:

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis hasil penelitian dilakukan secara keseluruhan menggunakan analisa statistik uji dua sampel yang saling berhubungan (*wilcoxon signed ranks test*). Sujarweni (2007) mengatakan

*wilcoxon signed ranks test* ini digunakan untuk data yang tidak berdistribusi normal dan dengan jumlah data sedikit ( $<30$ ). Berdasarkan data *pretest* dan *posttest* skala diketahui Sig 0,943 (nilai Sig  $> 0,05$ ) berarti hipotesis ditolak yaitu pelatihan AMT kurang efektif menurunkan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya Social Desireability, yang menunjukkan bahwa ada kesenjangan antara realita dan harapan. Mahasiswa dalam skala cenderung melakukan faking good sedangkan pada kenyataannya mereka mengakui bahwa AMT sangat penting untuk dilakukan untuk menurunkan perilaku prokrastinasi (wawancara dan observasi peserta).



Gambar 1. Grafik Nilai Pretest dan Posttest

## SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa *Achievement Motivation Training* (AMT) kurang efektif untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa.

Bila ditinjau dari skala prokrastinasi akademik kurang dapat terlihat adanya peningkatan pada beberapa hal seperti mahasiswa kini lebih mampu mengenali karakternya, mulai mengasah potensi positifnya, memiliki rasa tanggung jawab, disiplin, lebih percaya diri, mampu memecahkan masalah dan memiliki keinginan untuk lebih baik dalam menjalani kehidupannya. Namun karena adanya social desirability yang tinggi pada saat

pengisian skala, maka hal tersebut tidak dapat terlihat.

Menunda merupakan kebiasaan negatif yang dapat membawa ancaman bagi manusia khususnya mahasiswa dalam memanfaatkan waktunya. Prokrastinasi akademik yang banyak dilakukan oleh mahasiswa merupakan suatu kerugian, sehingga para mahasiswa hendaknya meningkatkan kesadaran diri untuk tidak menunda-nunda waktu dalam belajar maupun mengerjakan tugas sampai besok agar tidak timbul penyesalan dalam diri karena hari yang telah berlalu takkan kembali lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzakiey, M.H.B. 2009. *Kepemimpinan Kenabian*. Yogyakarta: Islamika.
- Alawiyah, E. M. L. 2012. Laporan Kasus Sistem Praktik Kerja Profesi Psikolog Magister Profesi Psikologi. *Laporan Penelitian (Tidak diterbitkan)*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Hastuty, D. 2007. PDPS untuk mengurangi kecenderungan Prokrastinasi Mahasiswa. Universitas Islam Indonesia. Skripsi. Tidak diterbitkan.
- Santoso, V. S. 2009. Prokrastinasi Pada Mahasiswa yang sedang Skripsi ditinjau dari Kepribadian Tipe A dan Tipe B. Universitas K atolik Soegijapranata. Skripsi. Tidak diterbitkan.