

## **Efektivitas Pelatihan Motivasi Berprestasi untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi pada Remaja di Daerah Pesisir Surabaya**

Jennifer Olivia Lapod  
jolivialapod@student.ciputra.ac.id  
Fakultas Psikologi  
Universitas Ciputra

Arnelita Natalie Antonio  
anatalie@student.ciputra.ac.id  
Fakultas Psikologi  
Universitas Ciputra

Clara Hosana Yessica Jelita Dewi  
cyessica@student.ciputra.ac.id  
Fakultas Psikologi  
Universitas Ciputra

Ingrid Devyana Chandra  
idevyana@student.ciputra.ac.id  
Fakultas Psikologi  
Universitas Ciputra

Putri Ayu P. W.  
putri.ayu@ciputra.ac.id  
Fakultas Psikologi  
Universitas Ciputra

Livia Yuliawati  
livia@ciputra.ac.id  
Fakultas Psikologi  
Universitas Ciputra

Ersa Lanang Sanjaya  
ersa.sanjaya@ciputra.ac.id  
Fakultas Psikologi  
Universitas Ciputra

***Corresponding Author: Jennifer Olivia Lapod***

**Abstrak**—Remaja bersekolah, terutama yang berada di daerah pesisir kota, menghadapi berbagai tekanan, persoalan dan tuntutan lingkungan, sehingga hal tersebut dapat menimbulkan prokrastinasi akademik. Tekanan yang terjadi adalah fase *storm* dan *stres* akibat perubahan sosial, fisik, dan emosional. Apabila tidak bisa menghadapi fase tersebut secara konstruktif, remaja akan mengalami masalah proses belajar, seperti kurang baik dalam manajemen waktu. Prokrastinasi yang berkelanjutan dapat menyebabkan penurunan performa akademik dan meningkatkan kecemasan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberi pelatihan motivasi berprestasi pada remaja di daerah pesisir Surabaya. Metode yang digunakan yaitu *quasi-experiment (one-group pre-test-post-test design)* dengan teknik *purposive sampling*. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini merupakan remaja berjumlah 9 orang yang berusia antara 12-17 tahun di bawah naungan komunitas X dan tinggal di pesisir Surabaya. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *General Procrastination Scale*. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan terhadap tingkat prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberi pelatihan motivasi berprestasi dengan hasil  $p = 0,542$  ( $p > 0,05$ ). Minimnya efek dari pelatihan terjadi karena beberapa peserta tidak mengikuti pertemuan penuh, kurangnya partisipasi aktif peserta selama pelatihan berlangsung, durasi dan jumlah pelatihan terlalu singkat, serta terdapat faktor lain turut menjadi penyebab prokrastinasi. Hal ini perlu diperhatikan peneliti selanjutnya untuk membuat pelatihan dengan lebih memperhatikan kehadiran dan partisipasi aktif peserta, menambah durasi dan jumlah pelatihan, serta meninjau faktor lain selain motivasi berprestasi.

**Kata Kunci:** prokrastinasi akademik, pelatihan motivasi berprestasi, remaja pesisir Surabaya

**Abstract**—Teenagers attending school, especially those in coastal areas of the city face various pressures, environmental problems and demands, hence this can lead to academic

*procrastination. Changes in social, physical, and emotional state can lead to storm and stress phase. Those who can't handle the phase constructively will face learning obstacles, such as difficulty in time management. Continuation of academic procrastination can lead to lower academic performance and increasing anxiety level. The purpose of the study was to find out whether there were differences in the level of academic procrastination before and after being given motivational training in adolescents in the coastal areas of Surabaya. The method used is a quasi-experiment (one-group pre-test-post-test design) with a purposive sampling technique. The participants involved in this study were nine teenagers between 12 to 17 years old under the supervision of the "X" community and lived on the coast of Surabaya. The measuring instrument used in this study was the General Procrastination Scale. The results showed no significant difference in the level of academic procrastination before and after being given motivational training with  $p = 0.542$  ( $p > 0.05$ ). The lack of differences was due to some participants not attending the full series of meetings, passive participation from the teenagers, short amount of training duration, and other factors that contributed to procrastination. It is necessary for subsequent researchers to create a training that is more focused on the involvement of participants, provides longer duration, as well as other factors besides motivation.*

**Keywords:** *academic procrastination, motivational training for achievement, Surabaya coastal youth*

## **Pendahuluan**

Sebagian besar para remaja usia sekolah pernah merasakan keinginan menunda-nunda memulai mengerjakan tugas atau disebut prokrastinasi (Ferrari dkk., 1995). Kebanyakan siswa lebih menyukai melakukan kegiatan yang menyenangkan daripada melakukan kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan akademik (Ferrari dkk., 1995). Fenomena ini ditunjukkan dengan kebiasaan siswa yang lebih sering mengakses jejaring sosial, bermain *game online*, bermain media sosial, menonton film, dan lain-lain (Kementerian Informasi dan Informatika [Kominfo], 2014).

Kebiasaan tersebut ditemui pada remaja karena remaja telah diberikan kepercayaan untuk menggunakan *smartphone*. Survei yang dilakukan oleh

UNICEF, Kominfo, dan Harvard *University* menyatakan lebih dari 30 juta anak termasuk remaja merupakan pengguna aktif media sosial (Kominfo, 2014).

Masa remaja berlangsung dari usia kira-kira 12-17 tahun dan memasuki masa peralihan dari kanak-kanak menuju ke dewasa. Masa remaja dituntut melakukan perubahan besar dalam sikap dan pola perilakunya sehingga akan ada fase badai dan stres sebagai tanda masa remaja diwarnai perubahan suasana hati yang berubah-ubah dan konflik yang beragam (Santrock, 2012). Tantangan anak remaja yang berada pada status anak sekolah adalah menghadapi berbagai tekanan, persoalan dan tuntutan lingkungan yang dapat menyebabkan kecemasan dan juga stres (Saputro, 2017). Kurangnya kemampuan dan semangat untuk

mengatasi *stressor* dapat menimbulkan prokrastinasi akademik (Oktavia dkk., 2019).

Peneliti melakukan wawancara kepada pendamping anak dari komunitas X dan menemukan bahwa sebagian besar anak di daerah pesisir Surabaya mengalami penurunan prestasi. Kemudian, peneliti juga melakukan survei kepada remaja di komunitas X mengenai kegiatan belajar mereka. Dari survei yang ditujukan kepada kurang lebih 100 remaja di komunitas tersebut, sekitar 70% mengemukakan bahwa prokrastinasi menjadi masalah belajar mereka, dikarenakan pembelajaran *hybrid* selama pandemi yang minim pertemuan tatap muka. Pembelajaran yang minim tatap muka memiliki kelemahan, yakni guru kurang bisa mengawasi proses belajar sehingga siswa juga kurang bisa meregulasi atau mengkondisikan perilaku belajarnya. Misalnya, melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas maupun memahami materi belajar. Hal ini didukung oleh hasil survei di mana sebagian besar remaja menyebutkan alasan melakukan prokrastinasi adalah merasa lelah dan berpikir masih banyak waktu sebelum tenggat pengumpulan tugas. Selain itu, mayoritas menyebutkan bahwa mereka menghabiskan waktu luang dengan cara bermain dengan teman dan bermain *game online*. Maka dari itu, penting untuk mengatasi masalah

prokrastinasi.

Menurut Azar (dalam Saman, 2017) prokrastinasi adalah kecenderungan menunda untuk memulai atau menyelesaikan suatu pekerjaan, namun melakukan aktivitas lain yang tidak mendesak atau berguna. Prokrastinasi sering terjadi pada lingkungan akademik. Ferrari dkk. (dalam Khoiri dkk., 2021) menyatakan 25-75% pelajar memiliki perilaku prokrastinasi. Prokrastinasi menimbulkan dampak negatif seperti, menurunkan performa akademik sehingga prestasi dan nilai akademis menurun (Solomon & Rothblum, 1984). Selain itu, dapat menimbulkan kecemasan dan ketakutan karena kesalahan siswa mempersepsikan tugas sekolah berat dan tidak menyenangkan untuk dikerjakan (Syahrin dkk., 2019

Ferrari dkk. (1995) dan Steel (2007) menjelaskan 4 aspek prokrastinasi. Pertama, *perceived time*, merepresentasikan individu yang tidak menepati tenggat waktu cenderung memiliki orientasi pada “masa kini” dibandingkan “masa mendatang”. Akibatnya, mereka akan terlambat dalam mengerjakan sesuatu karena gagal dalam memprediksi waktu untuk mengerjakan hal tersebut. Kedua, *intention-action gap*, merepresentasikan adanya perbedaan antara keinginan dan perilaku sebagai salah satu alasan terjadinya prokrastinasi.

Adanya keinginan lain membuat perilaku yang ditunjukkan pun akan berbeda. Ketika tenggat waktu semakin dekat, perbedaan antara keinginan dan perilaku akan semakin kecil. Hal ini membuat individu yang sebelumnya melakukan prokrastinasi, mulai mengerjakan kembali hal-hal yang menjadi target semula. Ketiga, *emotional distress*, merepresentasikan perasaan cemas yang timbul. Hal ini terjadi karena konsekuensi negatif dari prokrastinasi yang dirasakan menimbulkan kecemasan dalam diri pelaku. Keempat, *perceived ability*, merepresentasikan keyakinan individu akan kemampuannya. Walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan suatu individu. Namun, jika individu memiliki keraguan akan kemampuannya, maka individu tersebut cenderung akan melakukan prokrastinasi. Kemudian, ditambah dengan ketakutan akan kegagalan membuat individu menyalahkan diri sendiri dan menganggap dirinya tidak mampu.

Menurut Ghufron dan Risnawati (dalam Nafeesa, 2018), ada 2 faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal tersebut adalah kondisi fisik dan psikologis. Kondisi fisik berkaitan juga dengan kondisi kesehatan, di mana individu yang mengalami *fatigue* memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk

melakukan prokrastinasi dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki *fatigue*. Sementara kondisi psikologis berkaitan dengan motivasi. Jika individu tersebut memiliki motivasi yang tinggi ketika menghadapi tugas, maka kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi pun rendah. Sedangkan, faktor eksternal adalah pola asuh orang tua dan kondisi lingkungan. Pola asuh adalah salah satu yang turut mempengaruhi individu untuk melakukan prokrastinasi. Distraksi berlebihan dari lingkungan sekitar individu juga mempengaruhi perilaku prokrastinasi (Rizki dalam Nafeesa, 2018).

Karakteristik tugas dan *self-esteem* individu juga merupakan faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik (Rizki dalam Nafeesa, 2018). Bentuk tugas yang dianggap membosankan atau tidak menarik akan membuat individu menunda untuk mengerjakannya. Sedangkan, faktor *self-esteem* merujuk pada penilaian individu akan kemampuannya untuk menyelesaikan tugas dan meraih prestasi. Individu dengan kepercayaan diri rendah cenderung untuk melakukan prokrastinasi dibandingkan individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi (El, 2013).

Selama ini, terdapat beberapa pelatihan untuk menurunkan perilaku prokrastinasi, salah satunya dengan pelatihan motivasi berprestasi. Penelitian

milik Yuhanita (2015) membahas pengaruh pelatihan motivasi berprestasi untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa jurusan bimbingan konseling di Universitas Muhammadiyah Magelang. Hasilnya pelatihan motivasi berprestasi efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik, namun tidak secara eksplisit menjelaskan bagaimana tugas perkembangan dan permasalahan dewasa awal dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa. Sementara, penelitian ini berfokus pada remaja yang memiliki kebiasaan prokrastinasi dan dapat menimbulkan tekanan akademik (Hall dalam Santrock, 2007).

Subjek remaja pada penelitian ini berlokasi di daerah pesisir Surabaya, di mana memiliki kesejahteraan ekonomi kelas menengah ke bawah yang kemungkinan besar terdapat keterbatasan akses informasi dan dukungan yang memadai bagi kelangsungan belajar mereka. Berdasarkan hasil wawancara dengan figur otoritas setempat, ditemukan bahwa penduduk di pesisir Surabaya sebagian besar berasal dari keluarga yang kurang mampu, sehingga ada keterbatasan dalam mengakses pembelajaran yang dilakukan secara *hybrid learning* melalui gawai dan internet. Selain itu, keterbatasan ekonomi memaksa remaja bekerja demi membantu

perekonomian keluarga.

**Pengenalan Diri.** Pengenalan diri adalah kemampuan di mana individu dapat memahami kelebihan dan kekurangan yang ada di dalam dirinya, sehingga dapat melakukan respon yang sesuai terhadap tuntutan yang timbul dari dalam maupun luar (Helmi, 1995). Dengan memahami dirinya sendiri, remaja diharapkan dapat memanfaatkan kelebihan dan menggunakan kesempatan untuk memperbaiki kelemahan dalam dirinya, dalam hal ini perilaku prokrastinasi. Diharapkan dengan mengenali diri sendiri lebih baik, remaja dapat siap untuk menghadapi tantangan belajar dan merespon tuntutan tersebut melalui perbaikan perilaku maladaptif prokrastinasi menjadi lebih adaptif.

**Manajemen waktu.** Manajemen waktu adalah perencanaan, pengorganisasian, dan pengawasan produktivitas waktu (Sandra & Djalali, 2013). Seorang pelajar yang dapat memanajemen waktunya dengan baik maka mereka akan memiliki kemampuan untuk mengalokasikan waktu dan sumber daya untuk mencapai tujuan. Hal ini sejalan dengan pendapat Devi (2018), bahwa pemanfaatan waktu belajar siswa diluar sekolah memiliki pengaruh terhadap keberhasilan belajar dari siswa tersebut.

**Goal Setting.** *Goal setting* merupakan sebuah konsep kognitif dengan

dasar persepsi bahwa setiap orang memiliki suatu keinginan untuk mencapai hasil spesifik atau tujuan yang diharapkan dapat tercapai (Locke dalam Lutfianawati dkk., 2014). Tujuan (*goal*) merupakan pengatur secara langsung akan perilaku atau tindakan seseorang (Affandi & Hastjarjo, 2010). Dengan adanya *goal setting*, diharapkan prokrastinator dapat merubah perilakunya dengan mempunyai tujuan yang spesifik, terukur, dapat diraih, relevan, dan memperhatikan batas waktu sehingga individu akan terdorong untuk berkomitmen dan mencari strategi yang tepat untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Motivasi dalam diri remaja sangat berkaitan dengan lingkungan akademik. Hal ini sejalan dengan tugas perkembangan remaja untuk mempersiapkan diri dalam menentukan pekerjaan yang sesuai dengan bakat dan kesanggupannya serta mengembangkan kecakapan intelektual dan konsep tentang kehidupan (Saputro, 2017). Prestasi tidak harus dikaitkan dengan mendapat penghargaan kelas tetapi menunjukkan kekuatan, kegigihan, dan dorongan yang menghasilkan perilaku adaptif untuk mencapai hasil yang terbaik daripada hasil sebelumnya. Konsep inilah yang nantinya berhubungan dengan motivasi berprestasi.

Seseorang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi akan senantiasa berupaya

untuk menunjukkan perilaku konstruktif guna memelihara produktivitas kerja misalnya, dengan bertanggung jawab terhadap waktu dan menetapkan standar serta tujuan seefisien dan seefektif mungkin (Mc Clelland dalam Tanadi dkk., 2020). Berbeda dengan individu yang memiliki motivasi berprestasi rendah akan cenderung melakukan prokrastinasi akademik (Yuhanita, 2015). Pada remaja, prokrastinasi akademik biasanya ditandai dengan menunda memulai mengerjakan tugas, terlambat mengumpulkan tugas, kesulitan menghadapi tugas yang diberi batas waktu, dan melakukan aktivitas menyenangkan lainnya dibandingkan melakukan kewajiban atau tanggung jawabnya sebagai peserta didik (Ferrari dkk., 1995).

Oleh karena itu, dibutuhkan upaya untuk meningkatkan kembali motivasi berprestasi remaja guna menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Peneliti akan melakukan intervensi berupa pelatihan motivasi berprestasi dengan memasukkan ketiga aspek yang telah dijelaskan sebelumnya. Pelatihan motivasi berprestasi adalah rangkaian aktivitas yang bertujuan untuk mendorong individu memiliki keinginan untuk berprestasi dengan mengatur diri dan lingkungan sedemikian rupa agar dapat menunjukkan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan sebelumnya (Yuhanita, 2015). Diharapkan

pada pelatihan ini, remaja akan terdorong untuk berprestasi. Berdasarkan uraian fenomena, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberi pelatihan motivasi berprestasi pada remaja di daerah pesisir Surabaya. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberi pelatihan motivasi berprestasi pada remaja di daerah pesisir Surabaya.

#### **Metode Penelitian**

Dalam pengambilan sampel, penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Alasan peneliti menggunakan *purposive sampling* adalah karena partisipan yang dibutuhkan dalam penelitian ini memiliki karakteristik yang unik dan tidak dapat ditemui dalam tiap individu, yakni berada di usia remaja awal, komunitas X, dan di pesisir Surabaya. Untuk mendapatkan partisipan, peneliti bekerja sama dengan komunitas X dalam pelaksanaannya.

**Partisipan.** Partisipan penelitian ini adalah remaja awal di daerah pesisir Surabaya yang berada pada naungan komunitas X. Jumlah sampel yang diambil pada penelitian ini sebanyak 9 partisipan dengan karakteristik berusia 12-17 tahun, yang mana 55,6% diantaranya berusia 13 tahun. Tercatat sebanyak 89% partisipan

berjenis kelamin perempuan dan 11% berjenis kelamin laki-laki.

Peneliti mencatat beberapa demografi terkait prokrastinasi. Tercatat 66,7% partisipan memilih matematika sebagai mata pelajaran yang menjadi sumber prokrastinasi. Kemudian, dari kesembilan partisipan yang mengikuti pelatihan, diketahui 7 partisipan diantaranya mendapatkan reaksi dari lingkungan yaitu berupa teguran dari orang tua ketika mereka sedang melakukan prokrastinasi.

#### **Desain Penelitian Eksperimen.**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan desain *quasi-experiment (one-group pre-test-post-test design)*. Desain ini dilakukan mengingat hanya ada kelompok eksperimen yang mengalami perlakuan/intervensi/pelatihan dan partisipan tidak dipilih secara acak untuk dapat digabung di kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelatihan motivasi berprestasi sedangkan variabel terikat yang diukur adalah prokrastinasi. Dalam penelitian ini, variabel sekunder yang dapat dikontrol oleh peneliti adalah keadaan saat pelatihan berlangsung. Pelatihan akan diadakan di aula dengan pengawasan dari tim pelatihan dan komunitas X. Selama pelatihan berlangsung, seluruh peserta diharapkan

untuk fokus sepenuhnya dan tidak diperbolehkan untuk bermain *smartphone*, sehingga hal ini dapat meminimalisir distraksi pada peserta. Variabel sekunder lain di luar pelatihan tidak dapat dikontrol oleh peneliti.

**Prosedur *Treatment* atau Perlakuan.** Sebelum melaksanakan pelatihan, peneliti membagikan *informed consent* menggunakan platform *Google Formulir* kepada pihak yang bersangkutan. Di dalam *informed consent* terlampir pula permohonan izin kepada orang tua untuk melakukan pelatihan kepada para remaja. Setelah para remaja mengisi *Google Formulir* tersebut, mereka diundang untuk bergabung ke dalam grup *WhatsApp* agar lebih mudah melakukan koordinasi.

Setelah semua partisipan bergabung ke dalam grup *WhatsApp*, peneliti membagikan *pre-test* menggunakan skala prokrastinasi melalui platform *Google Formulir*. Hasil yang didapatkan akan digunakan untuk mengetahui tingkat prokrastinasi yang dialami oleh remaja sebelum mendapatkan pelatihan. Semua pengisian *Google Formulir informed consent* dan *pre-test* dilakukan seminggu sebelum hari ke-1 pelatihan.

Pelatihan dilaksanakan sebanyak 3 pertemuan, di mana setiap minggu akan ada 1 pertemuan. Setiap pertemuan diberikan materi yang berbeda untuk mengatasi prokrastinasi. Selain pemberian

materi, akan ada sesi pendukung yang bervariasi untuk memperkuat pengetahuan peserta pelatihan. Kemudian, di akhir sesi pertemuan pertama dan kedua diberikan tugas sebagai latihan untuk peserta yang harus dikumpulkan di pertemuan berikutnya.

**Tabel 1. Modul Pelatihan Motivasi Berprestasi**

Modul	Capaian Pembelajaran	Deskripsi Kegiatan	Media
Materi modul 1 mengenai motivasi berprestasi dan pengenalan diri	Sesi 1: Siswa mampu mengenali diri sendiri, dan memahami arti motivasi serta prokrastinasi. Sesi 2: Siswa mampu memahami dan menjelaskan kondisi diri mereka saat ini melalui sesi <i>sharing</i> dan kuis interaktif.	Sesi 1: Perkenalan, <i>ice breaking</i> , materi motivasi dan pengenalan diri. Sesi 2: Pemberian kuis interaktif mengenai materi yang diberikan, pemberian tugas (harus dikerjakan dan diperiksa di pertemuan berikutnya), dan penutup.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop</li> <li>• Kertas bertuliskan A dan B</li> <li>• Lembar Tugas</li> </ul>
Materi modul 2 mengenai manajemen waktu	Sesi 1: Siswa mampu memahami apa itu manajemen waktu dan menerapkan sesuai instruksi yang diberikan. Sesi 2: Siswa mampu membuat dasar pengelompokan kegiatan yang dianggap penting berdasarkan urgensi dan urutan waktu.	Sesi 1: Perkenalan, <i>ice breaking</i> , materi manajemen waktu, dan studi kasus singkat. Sesi 2: membuat tabel prioritas kegiatan yang dilakukan pada hari atau minggu tersebut, pemberian tugas (harus dikerjakan dan diperiksa di pertemuan berikutnya), dan penutup.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop</li> <li>• Lembar kerja</li> <li>• Lembar Tugas 2</li> </ul>
Materi modul 3 mengenai <i>goal setting</i>	Sesi 1: Siswa mampu membuat penilaian berdasarkan kriteria, standar, dan kritik terhadap diri sendiri mengenai bagaimana performa dan kinerja akademik mereka. Sesi 2: Siswa mampu merancang tujuan yang ingin dicapai dan strategi untuk mencapai tujuan tersebut.	Sesi 1: Perkenalan, <i>ice breaking</i> , materi <i>goal setting</i> , dan melakukan refleksi. Sesi 2: membuat poster tujuan dan strategi aktivitas untuk 1 minggu ke depan, foto bersama, penutup.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop</li> <li>• Lembar untuk membuat poster</li> </ul>

**Alat Ukur.** Dalam penelitian ini, skala yang digunakan adalah *General Procrastination Scale* yang dikembangkan oleh Lay (dalam Ferrari dkk., 1995). Skala prokrastinasi terdiri dari 20 aitem, terdapat 9 aitem *favorable* dan 11 aitem *unfavorable*. Skala ini menggunakan skala *Likert* dengan rentang penilaian 1, sangat tidak sesuai, hingga 5, sangat sesuai.

Sebelumnya, penelitian dari Hasanagic dan Ozsagir (2018) menyatakan bahwa *General Procrastination Scale* dapat dikatakan valid. Berdasarkan uji reliabilitas yang telah dilakukan oleh Lay (dalam Ferrari dkk., 1995), *General Procrastination Scale* memiliki *Cronbach's Alpha* = 0,85. Kemudian, Hasanagic dan Ozsagir (2018) juga telah melakukan uji reliabilitas terhadap skala

ini dan hasilnya adalah *General Procrastination Scale* memiliki *Cronbach's Alpha* = 0,713.

**Hasil Uji Reliabilitas.** Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan metode *Alpha Cronbach* dengan bantuan *software JASP*. Secara keseluruhan, skala prokrastinasi pada penelitian ini memiliki *Alpha Cronbach a* = 0,847 dengan *Item Rest Correlation* paling rendah 0,149 dan tertinggi 0,844. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa skala ini reliabel karena memiliki nilai *Alpha Cronbach  $\alpha \geq 0,7$*  (Ghozali, 2011).

Modul pelatihan yang digunakan telah melalui proses peninjauan oleh *expert judgement* di bidang pelatihan dan pengembangan Sumber Daya Manusia (SDM).

**Teknik Analisis Data.** Dalam penelitian ini, analisis data yang dilakukan adalah uji asumsi dan uji hipotesis (uji komparasi). Uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas. Pada uji normalitas, data yang terdistribusi normal menunjukkan  $p > 0,05$  dan sebaliknya. Pada uji homogenitas, data termasuk homogen apabila  $p > 0,05$  dan sebaliknya. Selanjutnya, apabila uji asumsi menunjukkan data terdistribusi normal dan homogen, maka uji hipotesis yang digunakan adalah parametrik dan menggunakan *Student Paired T-Test*. Sedangkan, jika salah satu kriteria tidak

memenuhi, maka uji hipotesis yang digunakan adalah non parametrik menggunakan bantuan teknik *Wilcoxon Signed Rank*. Data hasil *pre-test* dan *post-test* akan diuji dengan bantuan perangkat lunak JASP.

### Hasil Penelitian

**Hasil Uji Asumsi.** Uji asumsi pada penelitian ini menggunakan uji normalitas dan homogenitas. Uji normalitas menunjukkan bahwa data terdistribusi normal, ditunjukkan dari  $p > 0,05$ . Sedangkan uji homogenitas tidak dapat dilakukan karena jumlah partisipan terlalu sedikit. Berdasarkan hasil uji asumsi tersebut, uji hipotesis yang dipakai pada penelitian ini yaitu, parametrik.

**Hasil Uji Hipotesis.** Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan bantuan *Paired t-test* dengan teknik *Student* untuk melihat perbedaan skor prokrastinasi sebelum dan setelah mengikuti pelatihan. Adapun nilai *p-value* yang didapat adalah  $p > 0,05$ . Sedangkan nilai *mean pre-test* = 30,000 dan *post-test* = 29,222. Artinya, hipotesis penelitian ditolak atau berarti tidak ada perbedaan signifikan terhadap tingkat prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberi pelatihan motivasi berprestasi pada remaja di daerah pesisir Surabaya.

**Tabel 2. Hasil Evaluasi Reaksi**

Pertanyaan	Rata-Rata
Topik menarik	4,7
Bermanfaat	4,7
Mudah dipahami	4,2
Tingkat paham	3,9
Presentasi menarik	4,4
Jalannya pelatihan	4,5
Hal yang sudah baik	Memotivasi
Hal yang perlu ditingkatkan	Tidak ada

### Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis kerja ditolak karena tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Hal ini dapat terjadi karena beberapa hal. Pertama, peneliti merancang tiga kali pertemuan dalam pelatihan agar materi yang disampaikan lebih efektif dan partisipan memenuhi capaian pembelajaran yang diharapkan. Namun, dari data *pre-test* dan *post-test*, peneliti mendapati bahwa 4 peserta tidak mengalami hasil yang optimal dalam menurunkan prokrastinasi. Sehingga, dapat disimpulkan dari 9 peserta yang mengikuti pelatihan, terdapat 5 peserta yang tingkat prokrastinasinya menurun. Di antara 5 peserta tersebut, terdapat 2 orang yang menghadiri tiga kali pertemuan dan 3 orang yang menghadiri dua kali pertemuan. Kehadiran dalam pelatihan mempengaruhi efektivitas penyerapan materi selama pelatihan. Hal ini sejalan dengan penelitian milik Khan dkk. (2003) yang mengemukakan bahwa kehadiran di kelas berdampak secara

langsung pada prestasi atau kinerja siswa dalam ujian, di mana siswa yang memiliki persentase kehadiran yang baik menunjukkan hasil yang baik sebaliknya siswa dengan persentase kehadiran buruk menunjukkan resiko hasil yang buruk.

Kedua, pelatihan motivasi berprestasi dilaksanakan sebanyak  $3 \times 60$  menit, di mana durasi ini termasuk singkat. Sedangkan, prokrastinasi sendiri adalah sebuah sikap yang dapat terbentuk sedari dini. Artinya, kebiasaan adalah suatu hal yang sangat sulit diubah dalam waktu singkat. Hal ini sejalan dengan pendapat Candra dkk. (2014) bahwa prokrastinasi terbentuk dan berkembang dimulai dari keluarga, dan diperkuat oleh lingkungan sekolah, serta masyarakat. Tingkat prokrastinasi banyak dipengaruhi oleh faktor pembentuknya. Sehingga, durasi dan jumlah pelatihan perlu untuk ditingkatkan.

Ketiga, peserta yang mengikuti 3 kali dan 2 kali pertemuan menunjukkan penurunan skor prokrastinasi yang berarti tingkat prokrastinasi yang ada di dalam diri menurun. Sedangkan, 4 peserta lainnya yang hanya mengikuti 1 kali pertemuan, mengalami peningkatan prokrastinasi. Hal ini secara eksplisit menjelaskan bahwa selama pelatihan beberapa partisipan kurang menunjukkan antusiasme dalam berproses menjadi lebih baik. Terlihat dari sebagian partisipan cukup pasif dan tidak berinisiatif untuk mengemukakan pendapat

ketika sesi tanya jawab atau *sharing* dilakukan. Sehingga partisipan dapat dikatakan kurang memiliki dorongan untuk bersikap proaktif. Padahal remaja harus bersikap proaktif untuk mencapai kesuksesan dalam bidang pribadi, akademik, sosial, maupun karir kedepan (Fatimah & Sano, 2021). Hal ini sesuai dengan pendapat Hurlock (dalam Fatimah & Sano, 2021) bahwa remaja dalam tugas perkembangannya harus belajar bertanggung jawab sebagai warga negara yang baik dan mencapai tingkah laku yang adaptif. Sehingga secara implisit remaja wajib proaktif dalam kegiatan yang membantu tercapainya tugas perkembangan maupun dalam kegiatan belajarnya.

Keempat, selain motivasi terdapat berbagai faktor juga turut menjadi penyebab terjadinya prokrastinasi pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Candra dkk. (2014) mengenai faktor-faktor penyebab prokrastinasi, menemukan bahwa faktor internal penyebab prokrastinasi adalah kondisi fisik seperti jenis kelamin dan ketahanan tubuh, kondisi psikologis berupa kurangnya rasa percaya diri. Kemudian, faktor eksternal yang mempengaruhi adalah fasilitas dari orang tua, lingkungan sekolah berupa pengaruh teman sebaya dan guru, serta lingkungan masyarakat. Oleh karena itu, untuk dapat menurunkan tingkat prokrastinasi remaja

secara signifikan, perlu meninjau berbagai faktor lain selain motivasi berprestasi.

**Evaluasi Reaksi.** Meski begitu, peserta pelatihan terlihat menikmati semua sesi pelatihan dengan baik. Hasil evaluasi reaksi menunjukkan bahwa mayoritas peserta merasa topik yang diberikan sangat menarik, bermanfaat untuk masa depan mereka, dan materi yang disampaikan sangat mudah dipahami. Selain itu, para peserta juga merasa bahwa jalannya pelatihan sudah sangat baik sehingga tidak ada hal yang harus diperbaiki.

Tabel 2 menunjukkan bahwa pelaksanaan pelatihan sudah baik tetapi perlu adanya peningkatan durasi dan jumlah pertemuan. Selain itu, penting untuk meningkatkan partisipasi aktif dan kehadiran peserta selama periode kegiatan pelatihan berlangsung.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ditolak karena tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberi pelatihan motivasi berprestasi pada remaja di daerah pesisir Surabaya. Terdapat 2 partisipan yang mengikuti 3 kali pertemuan dan mengalami penurunan tingkat prokrastinasi. Sedangkan, 3 partisipan serta 2 partisipan lainnya yang hanya mengikuti

2 kali dan 1 kali pertemuan tidak menunjukkan penurunan tingkat prokrastinasi yang signifikan. Hal ini dapat terjadi karena prokrastinasi merupakan sebuah kebiasaan yang memerlukan pelatihan secara lebih menyeluruh dan berdurasi lebih lama, serta menambah periode pelaksanaan pelatihan untuk dapat mengurangi tingkat prokrastinasi.

#### **Keterbatasan dan Saran.**

Keterbatasan penelitian ini adalah kurang optimalnya pelaksanaan pelatihan akibat kurangnya partisipasi aktif dari peserta pelatihan, terdapat peserta yang tidak menghadiri pelatihan secara penuh, waktu pelatihan yang cenderung singkat karena Tempat Pelaksanaan Pelatihan (TPQ) digunakan bersama dengan warga lain, dan pelatihan yang hanya dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan. Selain itu, peneliti juga tidak melakukan pendekatan secara langsung kepada keluarga atau lingkungan terdekat para peserta untuk membangun dukungan anti prokrastinasi pada peserta pelatihan, yang dapat membantu peserta mengurangi perilaku prokrastinasi.

Aksi prokrastinasi merupakan sebuah kebiasaan yang tidak dapat hilang begitu saja dalam kurun waktu yang singkat. Oleh karena itu, bagi penelitian selanjutnya, diharapkan untuk dapat menambah durasi dan memaksimalkan waktu pelatihan agar dapat secara efektif

menurunkan tingkat prokrastinasi dalam diri peserta.

Selain itu, penelitian selanjutnya dapat melakukan lebih banyak uji coba bahasa pada siswa SMP/ SMA. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat menggunakan kelompok kontrol dan eksperimen pada sampel yang berbeda sehingga dapat memperkaya dan menguatkan perbandingan hasil penelitian.

Terdapat beberapa implikasi praktis untuk pelatihan selanjutnya yaitu, sebagai berikut: (1) Peneliti selanjutnya dapat mengatur jadwal, sarana dan prasarana pelatihan sedemikian rupa agar meminimalisir distraksi dari pihak luar sehingga pelatihan dapat berjalan optimal. Contohnya, peneliti dapat melakukan koordinasi yang intens dan berkala dengan pihak otoritas dan warga setempat; (2) Peneliti selanjutnya disarankan melakukan gladi bersih sebelum pelatihan guna meningkatkan efektivitas penyampaian materi dan mengantisipasi hambatan yang mungkin terjadi; (3) Peneliti selanjutnya dapat melakukan pendekatan kepada keluarga maupun lingkungan terdekat peserta untuk memberi dukungan anti prokrastinasi pada peserta pelatihan, dan (4) Peneliti selanjutnya disarankan dapat memahami cara meningkatkan keterlibatan dan partisipasi aktif peserta dengan mencari informasi dari narasumber seperti, guru sekolah maupun dari buku.

### Daftar Pustaka

- Affandi, G. R., & Hastjarjo, T. D. (2010). Pengaruh tipe penentuan tujuan (goal setting) terhadap performansi bahasa inggris siswa: dengan efikasi diri dan kemampuan awal bahasa inggris sebagai kovariabel. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 5(2), 277-288.
- Azwar, S. (1992). *Validitas dan reliabilitas*. Sigma Alpha.
- Candra, U., Wibowo, M. E., & Setyowani, N. (2014). Faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 3(3), 66-72.
- Devi, A. P. C. (2018). Pengaruh motivasi belajar dan pemanfaatan waktu belajar siswa di luar jam pelajaran terhadap prestasi belajar akuntansi. *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*, 16(1), 23-34.
- El, M. J. T. (2013). Hubungan antara *self-esteem* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2010 fakultas psikologi Universitas Surabaya. *Calyptra*, 2(1), 1-17.
- Fatimah, S. N., & Sano, A. (2021). Perilaku proaktif siswa dalam belajar di sma. *Jurnal Neo Konseling*, 3(1), 49-54.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McGown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum Press.
- Gozali, I. (2011). *Aplikasi analisis multivariate dengan program ibm spss 19*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hasanagic, A., & Ozsagir, C. B. (2018). The validity exploration of general procrastination scale (Lay, 1986). *Journal of Transdisciplinary Studies*, 11(1), 55-74.
- Helmi, A. F. (1995). Konsep dan teknik pengenalan diri. *Buletin Psikologi*, 3(2), 13-19.
- Kementerian Komunikasi dan Informatika. (2014). *Riset kominfo dan unicef mengenai perilaku anak dan remaja dalam menggunakan internet*. Diunduh dari [https://kominfo.go.id/content/detail/3834/siaran-pers-no-17pihkominform2014-tentang-riset-kominfo-dan-unicef-mengenai-perilaku-anak-dan-remaja-dalam-menggunakan-internet/0/siaran\\_pers](https://kominfo.go.id/content/detail/3834/siaran-pers-no-17pihkominform2014-tentang-riset-kominfo-dan-unicef-mengenai-perilaku-anak-dan-remaja-dalam-menggunakan-internet/0/siaran_pers)
- Khan, H. U., Khattak, A. M., Mahsud, I. U., Munir, A., Ali, S., Khan, M. H., ... & Shah, S. H. (2003). Impact of class attendance upon examination results of students in basic medical sciences. *Journal of Ayub Medical College Abbottabad*, 15(2), 1-4.

- Khoiri, M. H., Suryanto, & Suroso. (2021). Model prokrastinasi akademik siswa smp. In *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling 2021 PD ABKIN Jatim & Unipa Surabaya* (pp. 147-152).
- Lutfianawati, D., Nugraha, R. S. P., & Syifaâ, R. (2013). Pengaruh pelatihan goal setting terhadap motivasi belajar bahasa inggris siswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 5(2), 275-288.
- Nafeesa. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa yang menjadi anggota organisasi siswa intra sekolah. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya*, 4(1), 53-67.
- Saman, A. (2017). Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa (studi pada mahasiswa jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan fakultas ilmu pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 3(2), 55-62.
- Sandra, K. I., & Djalali, M. A. A. (2013). Manajemen Waktu, efikasi-diri Dan Prokrastinasi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3), 217-222.
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan anak* (13th ed.). Erlangga.
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development*. McGraw-Hill.
- Saputro, K. Z. (2017). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1), 25-32.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Syahrin, M. A., Yendi, F. M., & Taufik, T. (2019). Penerapan layanan penguasaan konten untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. *Indonesian Journal of School Counseling*, 4(2), 69-75.
- Tanadi, M., Hartini, S., & Putra, A. I. D. (2020). Motivasi berprestasi ditinjau dari konsep diri pada siswa/siswi methodist 5 Medan. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(1), 17-27.
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (pp. 142-149).
- Yuhanita, N. N. (2015). Pelatihan motivasi berprestasi untuk menurunkan kecenderungan prokrastinasi

akademik mahasiswa program studi  
bimbingan dan konseling Universitas  
Muhammadiyah Magelang.  
*Psikopedagogia Jurnal Bimbingan  
dan Konseling*, 4(1), 51-62.