

MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK MELALUI PENERAPAN TEORI HIERARKI KEBUTUHAN MASLOW

Siti Fatimah

IKIP Siliwangi

sitifatimah432@ikipsiliwangi.ac.id

ABSTRAK

Mahasiswa memiliki berbagai tugas yang berhubungan dengan akademik dan non-akademik. Sehingga mahasiswa harus mampu mengelola keduanya dengan baik. Tugas akademik yang banyak, dirasakan berat oleh mahasiswa sehingga berpengaruh pada pencapaian prestasinya. Menurunnya hasil prestasi mahasiswa tersebut diakibatkan oleh penundaan penyelesaian tugas atau prokrastinasi akademik. Untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik harus diketahui terlebih dahulu penyebabnya sehingga bisa diketahui tingkat kebutuhan mana yang belum terpenuhi. Perbedaan kebutuhan tersebut harus dipahami oleh dosen dalam upaya mengurangi tingkat prokrastinasi akademik pada mata kuliah yang diampunya. Teori hierarki kebutuhan ini apabila diaplikasikan dalam pendidikan, diharapkan dapat mengoptimalkan proses pembelajaran. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif melalui metode eksperimen kuasi dengan pola *Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh karena seluruh mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2016 dijadikan sebagai subjek penelitian. Teknik pengumpulan datanya menggunakan kuesioner dan wawancara. Secara umum, sebanyak 12,5% mahasiswa berada pada kategori prokrastinasi akademik tinggi, 83,4% kategori sedang, dan 4,1% berada pada kategori rendah. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji *t-paired* diperoleh Nilai $0,017 < 0,05$ sehingga dapat diartikan terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah teori hierarki kebutuhan Maslow bisa diterapkan untuk menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, Teori Hierarki Kebutuhan

ABSTRACT

Students have various academic and non-academic tasks. So the student must be able to manage both well. Many academic duties, perceived to be heavy by students so as to affect the achievement of his achievements. The decline in student achievement results from delays in the completion of tasks or academic procrastination. To reduce the level of academic procrastination must be known in advance the cause so it can be known which level of needs that have not been met. Differences of these needs must be understood by the lecturer in an effort to reduce the level of academic procrastination in the course that he was. This hierarchy of needs theory when applied in education, is expected to optimize the learning process. The approach used is quantitative approach through the quasi-experiment method with Pretest-Posttest Design pattern. Population in this research use saturated sampling technique because all student guidance and counseling class of 2016 serve as the research subject. Data collection techniques used questionnaires and interviews. In general, as many as 12.5% of students are in the category of high academic procrastination, 83.4% in the medium category and 4.1% are in a low category. Based on the results of data analysis using the t-test, shows $0.017 < 0.05$ so that it can be interpreted there is a difference between before and after treatment. The conclusion of this research is that Maslow's hierarchy of needs theory can be applied to decrease student academic procrastination.

Keyword: Academic procrastination, Hierarchy of need theory

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu proses utama untuk memperoleh pencapaian prestasi belajar dalam upaya meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas. Mahasiswa memiliki berbagai tugas tidak hanya yang berhubungan dengan akademik saja, juga yang

berhubungan dengan non-akademik. Oleh karena itu mahasiswa harus mampu mengelola keduanya dengan baik. Hal tersebut sebagaimana dikemukakan oleh Bloom (Oematan, 2013) bahwa salah satu tugas mahasiswa adalah mencapai prestasi semaksimal mungkin yang dapat diukur melalui nilai yang didapatkannya.

Menurut Winkel (2004) kesulitan mahasiswa dalam bidang akademik (proses belajar mengajar) antara lain yang berhubungan dengan biaya pendidikan, fasilitas belajar yang terbatas, tempat tinggal yang jauh dari kampus, pergaulan dengan teman sebaya, dan gangguan stres. Sedangkan kesulitan mahasiswa dalam bidang non-akademik seperti kurang menguasai cara belajar secara mandiri, kurang berhasil mencerna bahan perkuliahan dan materi literatur, kurang mampu mengatur waktu, motivasi belajar yang rendah, salah memilih jurusan, hubungan dengan dosen tidak harmonis, dan sebagainya.

Adapun tugas-tugas yang biasa diberikan kepada mahasiswa diantaranya mengerjakan tugas kelompok berupa makalah yang kemudian harus dipresentasikan, membaca buku perkuliahan untuk persiapan *pre-test* pada setiap pertemuannya, tugas individu berupa *mind mapping* atau resume materi perkuliahan, praktikum, dan lain-lain. Tugas akademik yang banyak tersebut dirasakan berat oleh mahasiswa sehingga berpengaruh pada pencapaian prestasinya. Menurunnya hasil prestasi mahasiswa tersebut diakibatkan oleh penundaan dalam penyelesaian tugas.

Hal-hal yang biasa dilakukan oleh para dosen untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan memberikan tugas kembali sebagai bentuk *punishment* agar mahasiswa merasa jera atau tidak mengulangnya kembali dan supaya merasa termotivasi untuk mengumpulkan tugas tepat waktu. Akan tetapi, hal tersebut malah berakibat sebaliknya atau menimbulkan masalah baru diantaranya semakin banyak mahasiswa yang bolos atau pura-pura sakit. Untuk itu, sangat diperlukan metode lain untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa tersebut.

Individu yang sulit melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, dan gagal dalam menyelesaikan tugas (Sandra, 2013).

Solomon and Rothblum (1984) mengemukakan bahwa prokrastinasi bukan hanya sekedar tentang lamanya waktu dalam menyelesaikan suatu tugas, tetapi juga meliputi penundaan secara konsisten yang dilakukan oleh individu dan disertai dengan rasa cemas. Menurut teori *anxiety, fear of failure, perfectionism* bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi akan merasa cemas selama mengerjakan tugas sehingga jumlah kesalahannya tinggi karena mahasiswa mengerjakan tugas dalam waktu yang sempit (Ursia dkk, 2013). Konsekuensi yang didapatkan oleh seseorang yang melakukan prokrastinasi adalah rentan terhadap stres.

Sedangkan menurut Steel (Reza, 2015) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kesengajaan menunda suatu kegiatan walaupun individu tersebut mengetahui akan berdampak buruk baginya. Contohnya, prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa terjadi karena mahasiswa sudah mengerjakan tugas sampai larut malam tetapi karena harus menyelesaikan beberapa tugas sekaligus sehingga berdampak pada penurunan kondisi kesehatannya. Hal ini sesuai dengan pendapatnya Van Eerde (Kiswandini dkk, 2013) bahwa prokrastinasi akademik menarik perhatian karena adanya konsekuensi-konsekuensi negatif yang mengikutinya baik secara akademik ataupun dalam bidang kesehatan secara fisik dan psikis.

Solomon & Rothblum (1984) mengemukakan beberapa faktor yang berkorelasi dengan prokrastinasi akademik, yaitu manajemen waktu yang buruk, lokus kendali diri, perfeksionis, takut gagal, dan menghindari tugas. Sedangkan menurut Knaus ada sembilan faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami prokrastinasi, yaitu: 1) manajemen waktu yang buruk, 2)

kesulitan konsentrasi, (3) takut dan cemas, 4) keyakinan tak rasional, 5) masalah pribadi, 6) kejenuhan, 7) harapan tak realistis, 8) perfeksionis, dan 9) takut gagal.

Ellis dan Knaus (Siregar, 2011) mengatakan bahwa 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dalam makna yang luas ditandai dengan kelambanan dalam mengumpulkan tugas, keterlambatan menghadiri perkuliahan, dan lain-lain. Akan tetapi, menurut Djamarah (Avico, 2014) masih banyak mahasiswa yang mengeluh karena tidak dapat membagi waktunya dengan baik, misalnya kapan harus memulai dan mengerjakan tugas-tugasnya.

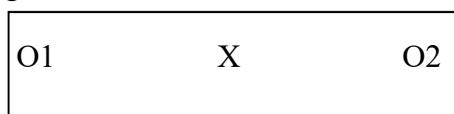
Untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik harus diketahui terlebih dahulu penyebabnya sehingga bisa diketahui tingkat kebutuhan mana yang belum terpenuhi. Kebutuhan merupakan kekurangan yang dirasakan seseorang pada suatu waktu tertentu baik yang bersifat fisik, psikologis, ataupun sosial (Mendari, 2010). Perbedaan kebutuhan tersebut harus dipahami oleh dosen dalam upaya mengurangi tingkat prokrastinasi akademik pada mata kuliah yang diampunya.

Teori hierarki kebutuhan ini apabila diaplikasikan dalam pendidikan, diharapkan dapat mengoptimalkan proses pembelajaran. Karena mahasiswa dalam konteks belajar di perguruan tinggi diharapkan dapat menampilkan perilaku yang produktif.

METODOLOGI

Penelitian dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui keefektifan teori hierarki kebutuhan Maslow dalam menurunkan prokrastinasi akademik sehingga penelitiannya menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif menurut Sugiyono (2010) adalah metode penelitian pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, kemudian dianalisis menggunakan statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Penelitian mengenai teori hierarki kebutuhan Maslow dalam menurunkan prokrastinasi akademik menggunakan metode *quasi eksperimental design* karena menurut Gay (Furqon, 2009) adanya manipulasi peubah bebas yang berupa perlakuan atau *treatment*. Penelitian ini juga menggunakan pola *Pretest-Posttest Design* karena mengkaji perubahan yang terjadi akibat suatu perlakuan yang dilakukan oleh peneliti dengan membandingkan kemampuan subjek sebelum dan sesudah perlakuan tersebut diberikan (Furqon, 2009). Penelitian ini dapat digambarkan dalam pola sebagai berikut:



Gambar 1 Pola Penelitian Eksperimen

Keterangan:

O1 : kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan (*treatment*)

O2 : kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan (*treatment*)

X : perlakuan (*treatment*) berupa penerapan teori hierarki kebutuhan dari Maslow

Sampel Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010). Populasi juga didefinisikan sebagai sekumpulan objek, orang, atau keadaan yang paling tidak memiliki satu karakteristik umum yang sama (Furqon, 2009). Lebih mudahnya, populasi didefinisikan oleh Creswell (2012) sebagai “*group*

of individuals who have the same characteristic” yaitu kelompok individu yang memiliki karakter yang sama. Populasi dan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh (semua anggota populasi digunakan sebagai sampel penelitian). Hal ini sering digunakan untuk penelitian yang jumlah sampelnya kurang dari 30 orang. Oleh karena itu, seluruh mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2016 yang berjumlah 26 mahasiswa dijadikan sebagai subjek penelitian.

Instrumen Penelitian

Alat ukur yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian adalah angket skala prokrastinasi akademik dan wawancara. Alat ukur prokrastinasi akademik ini mempunyai tiga pilihan jawaban dengan skor tiap butir berkisar antara satu sampai tiga dengan pilihan jawaban Sesuai (S), Cukup Sesuai (CS), dan Tidak Sesuai (TS). Instrumen ini berfungsi sebagai alat ukur untuk mengungkap suatu *trait* atau konstruk teoritis yang hendak diukur (Allen & Yen dalam Azwar, 2010).

Prosedur Penelitian

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dengan mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain (sugiyono, 2010). Analisis data digunakan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis “teori hierarki kebutuhan dari Maslow dapat diterapkan untuk menurunkan prokrastinasi akademik”. Pengujian hipotesis ini menggunakan uji *t-paired* dengan bantuan SPSS 18.0 for windows. Pengujian statistika ini digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (*treatment*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Temuan penelitian diperoleh melalui penyebaran instrumen prokrastinasi akademik yang bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa sebelum diberikan perlakuan. Adapun hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Klasifikasi Tingkat Prokrastinasi Akademik

Kriteria Skor	Kategori	Persentase
$X > 59.628$	Tinggi	12,5 %
48.372 – 53.99	Sedang	83,4%
$X < 48.372$	Rendah	4,1%
Jumlah		100%

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa profil prokrastinasi akademik mahasiswa secara umum berada pada kategori prokrastinasi akademik sedang yaitu sebesar 83,4%. Setelah peneliti mendapatkan gambaran tentang tingkat prokrastinasi akademik, maka dilakukan wawancara. Adapun hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. tugas kuliah atau bahan persentasi belum selesai dikerjakan padahal harus persentasi saat itu juga.
2. ketika materi yang harus dihafalkan terlalu banyak terutama ketika berhadapan dengan dosen yang sering memberikan *pre-test* diawal pembelajarannya;
3. merasa capek dengan rutinitas kampus karena selalu pulang sore, setelahnya harus kembali berkulat dengan tugas-tugas;

4. harus mengumpulkan tugas individu (*mind mapping* atau resume materi perkuliahan) yang diberikan oleh setiap dosen sehingga solusinya adalah mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen yang tegas dan mengesampingkan tugas yang diberikan oleh dosen yang baik;
5. belum selesai mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen, ada beberapa mahasiswa yang lebih memilih untuk tidak masuk kuliah (bolos).

Dasar pengambilan keputusan untuk mengetahui keefektivitasan penerapan teori hierarki kebutuhan Maslow dalam menurunkan prokrastinasi akademik adalah dengan membandingkan nilai probabilitas yang diperoleh (Sig.) dengan $\alpha = 0.05$ yaitu jika $p < \alpha$ maka H_0 ditolak dan $p > \alpha$, maka H_0 tidak ditolak (Sulistyo, 2012). Adapun hasil pengujian uji *t-paired* yang dilakukan dengan bantuan SPSS 17.0 *for windows* tersaji dalam tabel berikut ini:

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
				95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest – Posttest	-5.833	11.154	2.277	-10.543	-1.124	-2.562	23	.017

Dari tabel diatas, hasil pengujian keseluruhan data didapatkan nilai probabilitas (Sig.) lebih kecil dari 0,05 yaitu $0,017 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (*treatment*).

Pembahasan

Abraham Maslow menjadikan lima kebutuhan atau motif ke dalam urutan-urutan dari tingkat yang lebih rendah ke yang lebih tinggi. Menurut Maslow (Sukmadinata, 2011), pada umumnya motif yang lebih tinggi akan muncul apabila motif dibawahnya telah terpenuhi. Sedangkan menurut Iskandar (2016), Abraham Maslow sangat menekankan pada pemenuhan kebutuhan yang bersifat internal di dalam manusia yaitu kebutuhan secara fisiologis, sedangkan kebutuhan eksternal (kebutuhan rasa aman, pengakuan dari orang lain, dan penghargaan) adalah kebutuhan yang merupakan umpan balik dari orang lain dalam pemenuhannya.

Adapun untuk memahami teori hierarki kebutuhan menurut Abraham Maslow dapat dilihat gambar dibawah ini:

*Fatimah, Siti, Menurunkan Prokrastinasi Akademik melalui
Penerapan Teori Hierarki Kebutuhan Maslow*



Gambar 2 Hierarki Kebutuhan dari Abraham Maslow

Sangat penting untuk memuaskan setiap jenjang kebutuhan seorang manusia. Oleh karena itu, seorang dosen harus mampu memperhatikan setiap kebutuhan mahasiswanya. Misalnya, pada suatu kegiatan belajar mengajar, setiap dosen memiliki tujuan untuk mencapai target yang telah ditentukan pada capaian pembelajaran mata kuliah (CPMK). Sehingga untuk memaksimalkan proses belajar mengajarnya, dosen biasanya memberikan tugas kelompok berupa makalah yang kemudian dipresentasikan, membaca buku perkuliahan untuk persiapan *pre-test* pada setiap pertemuan, tugas individu berupa *mind mapping* atau resume materi perkuliahan, praktikum, dan lain-lain. Tugas akademik yang banyak tersebut dirasakan berat oleh mahasiswa sehingga berpengaruh pada pencapaian prestasinya. Menurunnya hasil prestasi mahasiswa tersebut diakibatkan oleh penundaan dalam penyelesaian tugas.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut maka dianalisis dengan menggunakan teori hierarki kebutuhan dari Abraham Maslow. Adapun penerapannya di bidang pendidikan (Mendari, 2010) yaitu:

a. Kebutuhan Fisiologis

Dalam memenuhi kebutuhan fisik, perguruan tinggi dapat menyediakan fasilitas seperti: kantin yang bersih dan sehat, ruangan kelas yang nyaman, toilet yang bersih dan dengan jumlah yang memadai, waktu istirahat yang cukup untuk ke toilet, makan, dan melaksanakan ibadah, serta menciptakan lingkungan belajar yang kondusif.

b. Kebutuhan Keamanan (*Safety*)

Kebutuhan akan rasa aman dapat dipenuhi melalui: (1). mempersiapkan pembelajaran dengan baik (seperti materi perkuliahan, media pembelajaran); (2). sikap dosen yang menyenangkan, tidak menghakimi, dan tidak mengancam; (3). dosen dapat mengendalikan perilaku mahasiswa ketika di kelas; (4). dosen menegakkan disiplin dengan adil, *consistent expectations*, lebih banyak memberikan penguatan perilaku (*reinforcement*) melalui pujian untuk perilaku positif mahasiswa daripada pemberian hukuman atas perilaku negatif.

c. Kebutuhan Dimiliki dan Cinta (*Belonging dan Love*)

Kebutuhan ini terdiri dari dua bagian yaitu:

1. Hubungan antara dosen dengan mahasiswa

Dalam hal ini, dosen diharapkan dapat bersikap empatik, perhatian, *interest* pada mahasiswa, sabar, adil, mau membuka diri, positif, dapat menjadi pendengar yang baik, memahami mahasiswa (kebutuhan, potensi, minat, bakat, karakteristik, kepribadian, dan latar belakangnya), memberikan komentar dan umpan balik yang positif, menghargai dan menghormati setiap pemikiran, pendapat, dan keputusan yang

dikemukakan mahasiswa, menjadi penolong yang bisa diandalkan, dan memberikan kepercayaan terhadap mahasiswa.

2. Hubungan antara mahasiswa dengan mahasiswa

Dalam hal ini, dapat dilakukan dengan cara mengembangkan situasi yang memungkinkan terciptanya kerja sama mutualistik dan saling percaya diantara mahasiswa, mengembangkan diskusi kelas, *peer tutoring*, mengembangkan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM), membentuk himpunan mahasiswa jurusan, dan kegiatan kemahasiswaan lainnya.

d. Kebutuhan Harga Diri (*Self Esteem*)

Ada dua jenis harga diri yaitu:

- 1) Menghargai diri sendiri (*self respect*): kebutuhan akan penguatan, penguasaan, kompetensi, prestasi, kepercayaan diri, kemandirian, dan kebebasan.
- 2) Mendapat penghargaan dari orang lain (*respect from other*): kebutuhan *prestise*, penghargaan dari orang lain, status, ketenaran, dominasi, menjadi orang penting, kehormatan, diterima dan apresiasi. Orang membutuhkan pengetahuan bahwa dirinya dikenal dengan baik dan dinilai dengan baik oleh orang lain.

e. Kebutuhan Dasar Meta: Aktualisasi Diri

Kebutuhan meta atau kebutuhan aktualisasi diri yaitu kebutuhan menjadi sesuatu yang mampu diwujudkan secara maksimal dengan menggunakan seluruh bakat, kemampuan, dan potensinya. Aktualisasi diri adalah keinginan untuk memperoleh kepuasan dengan dirinya sendiri (*Self fulfillment*), untuk menyadari semua potensi dirinya, untuk menjadi apa saja yang dapat dilakukannya, dan menjadi kreatif dan bebas untuk mencapai puncak prestasi potensinya. Manusia yang dapat mencapai tingkat aktualisasi diri ini menjadi manusia yang utuh, memperoleh kepuasan dari kebutuhan-kebutuhan yang orang lain bahkan tidak menyadari ada kebutuhan semacam itu.

Teori ini sangat cocok untuk diterapkan dikarenakan penyebab terjadinya prokrastinasi akademik adalah: 1). tentang buruknya manajemen waktu; 2). sulit untuk konsentrasi; 3). Takut dan cemas; 4). Keyakinan yang tidak rasional (*irrational*); 5). Masalah pribadi; 6). Kejenuhan; 7). Harapan yang tidak realistis; 8). Perfeksionis; 9). Takut gagal.

Prokrastinasi akademik sering dialami oleh mahasiswa yang *notabene* berada pada fase dewasa awal yang sedang mengalami transisi secara fisik, intelektual, serta peran sosial (Santrock, 1995). Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada upaya menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa dengan cara memberikan pemahaman tentang apa yang terjadi pada dirinya yang berhubungan dengan seringnya mengumpulkan tugas tidak tepat waktu.

Pada sesi ini, dijelaskan kembali tentang manfaat dan tujuan dari mata kuliah yang akan dipelajari, melakukan pemilihan materi yang sangat dibutuhkan oleh mahasiswa, menyajikan materi perkuliahan secara bervariasi, banyak memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mencoba dan berpartisipasi, memberikan kemudahan dan bantuan dalam memahami materi perkuliahan. Meskipun menurut Ferrari (Ilfiandra, 2008) bahwa prokrastinasi tidak selalu menghasilkan kinerja dibawah standar atau hasil yang buruk karena banyak individu yang menampilkan kinerja baik meskipun waktu yang tersedia sangat terbatas.

Selain itu, untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik adalah dengan menumbuhkan motivasi mahasiswa agar dapat mengumpulkan tugas tepat waktu dengan upaya mengontrol dirinya untuk tidak selalu berpikir negatif terhadap tugas-tugas yang diberikan oleh dosen kepadanya.

Selanjutnya adalah mengupayakan mahasiswa untuk dapat mengumpulkan tugas dengan tepat waktu. Hal tersebut dibuktikan dalam lembar evaluasi pengumpulan tugas yang dijadikan sebagai media untuk memonitoring ketepatan pengumpulan tugas (lembar tersebut ditandatangani oleh setiap dosen yang memberikan tugas dengan mencantumkan waktu pengumpulan dan tenggang waktu pengumpulan tugas) dan setiap dosen yang terlibat diharapkan memberikan penghargaan atas kemajuan atau pencapaian yang telah dilakukan oleh mahasiswa.

Pertemuan terakhir diberikan perlakuan, mahasiswa diharapkan dapat memiliki pandangan yang objektif baik terhadap dirinya atau orang lain, dan bertanggungjawab terhadap tugas yang diberikan kepadanya. Karena menurut Erickson (Fauziah, 2016) mahasiswa yang berada pada fase dewasa awal memiliki kebutuhan untuk membuat komitmen dengan menciptakan suatu hubungan interpersonal yang erat dan stabil serta mampu mengaktualisasikan diri seutuhnya.

Dari berbagai hal yang telah dilakukan, kemudian peneliti membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*, sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan teori hierarki kebutuhan dari Abraham Maslow efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2016 berada pada kategori tingkat prokrastinasi akademik sedang dan dari hasil uji efektivitas didapatkan bahwa teori hierarki kebutuhan Maslow bisa diterapkan untuk menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa.

Rekomendasi

Teori hierarki kebutuhan dari Abraham Maslow ini dapat digunakan untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa, hanya saja penerapan teori ini cukup sulit digunakan jika sampel penelitiannya dalam jumlah yang banyak karena setiap individu berada pada level hierarki kebutuhan yang berbeda-beda sehingga dalam penanganannya harus disesuaikan dengan kebutuhan tiap individu.

Tindak lanjut dari hasil penelitian ini dapat digunakan oleh semua pihak yang terlibat dalam dunia pendidikan terutama guru bimbingan dan konseling yang bertanggungjawab untuk memberikan layanan responsif dan layanan preventif terhadap permasalahan prokrastinasi akademik yang dialami oleh peserta didiknya.

Langkah awal yang dapat dilakukan adalah jika sasaran konselingnya berupa kelompok dapat melakukan assesmen dengan menggunakan kuesioner prokrastinasi akademik, akan tetapi jika bersifat individual maka dosen atau guru bimbingan dan konseling harus mampu mengidentifikasi perilaku yang bermasalah dan menyimpang secara spesifik.

Langkah selanjutnya adalah memberikan pemahaman tentang prokrastinasi akademik, cara pencegahan, dan cara mengatasinya. Kemudian, menyusun sesi intervensi berdasarkan gejala atau indikator yang harus segera diselesaikan (diprioritaskan) dan merumuskan tujuan yang hendak dicapai dari setiap sesinya. Selain itu, harus dianalisis juga setiap pencapaian (keberhasilan pelaksanaan) setiap sesinya, dan melakukan perubahan-perubahan jika ada indikator yang belum berhasil direduksi.

REFERENSI

- Avico, R. S., & Mujidin. (2014). Hubungan Antara Konformitas Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bengkulu Yang Bersekolah Di Yogyakarta. *Emphaty: Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(2).
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research (4th ed.)*. Lincoln: Pearson.
- Fauziah, H. H. (2016). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Retrieved from <https://journal.uinsgd.ac.id>
- Furqon. (2009). *Statistika Terapan untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Ilfiandra. (2008). *Model konseling kognitif-perilaku untuk mengurangi prokrastinasi akademik*. UPI Bandung.
- Iskandar. (2016). Implementasi Teori Hierarki Kebutuhan Abraham Maslow Terhadap Peningkatan Kinerja Pustakawan. *Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi, Dan Kearsipan Khizanah Al-Hikmah*, 4(1).
- Kiswandini, P. S., Karini, S. M., & Agustun, R. W. (2013). Perbedaan Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Tingkat Aktualisasi Diri Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi FK UNS Angkatan 2010 dan 2011. Universitas Sebelas Maret.
- Mendari, A. S. (2010). Aplikasi Teori Hierarki Kebutuhan Maslow Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa. *Widya Warta*, (1).
- Muslifah, A. R. (2014). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Talenta Psikologi*, 3(2).
- Oematan. (2013). Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik dan Persepsi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi. *Calypra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Psikologi*, 2(1).
- Reza, I. F. (2015). Hubungan Antara Motivasi Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Humanitas*, 12(1).
- Sandra, K. I., & Djalali, M. A. (2013). Manajemen Waktu, Efikasi-Diri, Dan Prokrastinasi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3).
- Santrock, J. W. (1995). *Life-span development: Perkembangan masa hidup (edisi ke-5)*. Jakarta: Erlangga.
- Siregar, M. (2011). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area. Retrieved from Portalgaruda.org

- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive Behavior Correlates. *Journal of Counseling Psychology*. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R &D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. (2011). *Landasan Psikologis Proses Pendidikan*. Bandung: PT. Rosdakarya.
- Sulistyo, J. (2012). *6 Hari Jago SPSS 17*. Yogyakarta: Bandung.
- Ursia, N. R., Siaputra, I. D., & Sutanto, N. (2013). Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Makara Seri Sosial Humaniora*, 17(1). <https://doi.org/DOI:10.7454/mssh.v17il.1798>
- Winkel. (2004). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Grasindo.