

SOSIALISASI PERAN PERFEKSIONISME TERHADAP PROKASTINASI SISWA SMP X DI DKI JAKARTA

Debora Basaria¹, Zamralita²

¹Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Surel: deborab@fpsi.untar.ac.id

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Surel; zamralita@fpsi.untar.ac.id

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak untuk memasuki masa dewasa. Remaja yang berusia antara 11-19 tahun diketahui sedang menempuh pendidikan formal pada jenjang sekolah. Siswa/i tentu memiliki kewajiban untuk belajar. Keberhasilan belajar siswa di sekolah tergantung pada perilaku belajar yang dilakukan siswa dan lingkungannya. Salah satu faktor yang bersumber dari dalam diri sendiri adalah perilaku belajar. Ketika siswa mampu mengatur diri untuk menyelesaikan tugas dengan baik tentu dapat memperhatikan durasi waktu yang telah ditentukan guru, namun terdapat juga siswa yang memilih menunda mengerjakan tugas atau menunggu waktu yang tepat di akhir tugas. Perilaku menunda-nunda pekerjaan atau mengulur waktu mengerjakan tugas disebut dengan istilah prokrastinasi. Salah satu faktor utama yang menyebabkan prokrastinasi adalah perasaan takut gagal (fear of failure) atau suatu kecenderungan individu yang akan merasa bersalah apabila tidak dapat mencapai tujuan atau gagal. Faktor takut gagal ini dapat berhubungan dengan salah satu jenis kepribadian neurotik yaitu perfeksionisme. Sosialisasi ini dilaksanakan di SMP X yang merupakan salah satu komunitas remaja yang dapat dijadikan contoh upaya pencegahan prokrastinasi di dalam lingkungan sekolah khususnya pada usia remaja. Kegiatan ini diikuti oleh 83 orang yang meliputi, siswa dan beberapa guru di SMP X. Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan baik. Kegiatan ini merupakan implementasi dari hasil penelitian dengan judul "Peran Perfeksionisme Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Remaja di DKI Jakarta". Tujuan dari penelitian ini adalah memberikan arahan atau pengetahuan kepada remaja untuk dapat menentukan sikap/ perilaku yang tepat dalam penyelesaian akademik.

Kata Kunci: perfeksionisme, prokrastinasi akademik, remaja

ABSTRACT

Adolescence is a transition period from childhood to adulthood. Adolescents aged 11-19 are known to be pursuing formal education at the school level. Students certainly have an obligation to study. Student learning success in school depends on the learning behavior of students and their environment. One of the factors that comes from within oneself is learning behavior. When students are able to organize themselves to complete assignments properly, of course they can pay attention to the duration of time that has been determined by the teacher, but there are also students who choose to delay working on assignments or wait for the right time at the end of the assignment. The behavior of procrastinating work or stalling for work is known as procrastination. One of the main factors that causes procrastination is a feeling of fear of failure or an individual tendency to feel guilty if they cannot achieve their goals or fail. The fear factor of failure can be related to a neurotic personality type, namely perfectionism. This socialization was carried out at SMP X, which is one of the youth communities that can be used as an example of efforts to prevent procrastination behavior in the school environment, especially at adolescence. This activity was attended by 83 people including students and several teachers at SMP X. This activity went well and well. This activity is an implementation of research results entitled "The Role of Perfectionism Against Academic Procastination in Adolescents in DKI Jakarta". The purpose of this research is to provide direction or knowledge to adolescents to be able to determine the right attitude / behavior in academic completion.

Keywords: perfectionism, academic procrastination, adolescence

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak untuk memasuki masa dewasa. Remaja tentu mengalami banyak perubahan aspek perkembangan dan keberfungsian, seperti memasuki periode pubertas dan kedewasaan. Masa remaja didefinisikan sebagai masa transisi

perkembangan yang melibatkan perubahan fisik, kognitif, emosi, dan sosial, serta berbagai bentuk perbedaan sosial, budaya, dan ekonomi (Papalia & Feldman, 2012). Individu dapat dikatakan memasuki masa remaja jika berusia antara 11 sampai 19 atau 20 tahun (Papalia & Feldman, 2012). Istilah remaja (adolescence) berasal dari kata latin *adolescere* yang berarti "tumbuh" atau "tumbuh menjadi dewasa". Istilah ini mempunyai arti yang lebih luas mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik (Santrock, 2008).

Remaja yang berusia antara 11-19 tahun pada umumnya sedang menempuh pendidikan formal pada jenjang sekolah atau yang sederajat. Remaja sebagai siswa atau pelajar tentu memiliki kewajiban untuk meningkatkan atau mendorong perkembangan aspek kognitifnya dengan belajar di bangku sekolah. Diketahui saat ini, pemerintah menerapkan wajib belajar 12 tahun bagi seluruh siswa/i. Belajar adalah suatu aktivitas atau suatu proses untuk memperoleh pengetahuan, meningkatkan keterampilan, memperbaiki perilaku, sikap, dan menguatkan kepribadian (Suyono & Haryanto, 2014). Menurut Crow dan Crow (dalam Suyono & Haryanto, 2014) individu disebut belajar jika memperoleh kebiasaan-kebiasaan, pengetahuan, dan sikap baru yang relatif permanen melalui pengalaman.

Terdapat berbagai tugas akademik dan nonakademik yang harus dilakukan siswa saat belajar di sekolah. Tugas akademik merupakan tugas-tugas yang berkaitan dengan kegiatan akademik siswa (bersifat formal) seperti hadir di kelas, mengerjakan tugas mata pelajaran atau praktikum, mengikuti dan mengerjakan ujian atau ulangan yang sudah ditentukan, seperti ulangan harian, ujian tengah semester, dan ujian akhir semester, ujian sekolah, dan lain-lain.

Tugas nonakademik merupakan tugas di luar kegiatan akademik atau jam pelajaran, tetapi mendukung kegiatan akademik atau dapat mengembangkan potensi, minat bakat dan hobi siswa (Mulyono, 2008). Keberhasilan belajar siswa di sekolah tergantung pada perilaku belajar yang dilakukan siswa dan kaitannya dengan lingkungan keluarga, teman, dan sekolah. Menurut Hamalik (1983) salah satu faktor yang bersumber dari dalam diri sendiri adalah kebiasaan belajar, atau tepatnya perilaku belajar.

Dalam menghadapi atau menyelesaikan tugas-tugas tersebut, remaja sebagai siswa/i tentu memiliki perilaku belajar yang berbeda. Ketika siswa/i memiliki self regulation yang baik, ia mampu mengatur waktu pengerjaan dan penyelesaian tugas dengan baik dan dengan tetap memperhatikan jenis tugas dan durasi waktu yang telah ditentukan guru, dengan kata lain ia memiliki sikap belajar yang baik. Namun terdapat juga siswa yang memilih menunda mengerjakan tugas, misalnya karena kesulitan mengerjakan tugas, terdapat kegiatan lain yang dianggap lebih penting, atau menunggu waktu yang tepat di akhir tugas (deadline). Dalam ilmu psikologi, menunda-nunda pekerjaan atau mengulur waktu mengerjakan tugas disebut dengan istilah prokrastinasi.

Pengerjaan tugas akademik di akhir batas akhir pengumpulan (deadline) dapat dikategorikan sebagai dampak dari prokrastinasi akademik (Roger & Daniel, 2008). Menurut Ferrari (1995) prokrastinasi yang berhubungan dengan kegiatan atau tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik berkaitan dengan unsur-unsur tugas dalam bidang akademik.

Menurut Solomon dan Rothblum (1984) terdapat enam area atau dimensi dari prokrastinasi akademik yaitu: (a) menulis, meliputi penundaan pelaksanaan kewajiban menulis makalah, laporan praktikum dan tugas menulis lainnya; (b) belajar untuk menghadapi ujian, mencakup penundaan belajar untuk menghadapi kuis, ujian tengah semester dan ujian akhir semester; (c) membaca, menunda membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan; (d) kinerja administratif, penundaan pengerjaan dan penyelesaian tugas-tugas administratif, seperti menyalin catatan kuliah, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran; (e) menghadiri pertemuan, penundaan atau keterlambatan menghadiri kuliah, praktikum dan pertemuan lainnya; dan (f) kinerja akademik secara keseluruhan, mencakup penundaan mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil penelitian dari Solomon dan Rothblum (1984) diketahui bahwa salah satu faktor utama yang menyebabkan prokrastinasi adalah perasaan takut gagal (*fear of failure*) atau suatu kecenderungan individu yang akan merasa bersalah apabila tidak dapat mencapai tujuan atau gagal. Faktor takut gagal ini dapat berhubungan dengan salah satu jenis kepribadian neurotik yaitu perfeksionisme. Menurut Flett dan Hewitt (2002) perfeksionisme merupakan kepribadian individu yang memiliki keinginan untuk tidak berbuat kesalahan. Perfeksionisme berlebih membuat individu merasa harus sempurna pada semua aspek kehidupan.

Perfeksionisme memiliki tiga dimensi (Flett & Hewitt, 2002) yaitu (a) *self-oriented perfectionism*, dimensi intraindividu termasuk perilaku perfeksionis yang berasal dari diri individu dan mengarah langsung kepada individu itu sendiri; (b) *other-oriented perfectionism*, yaitu dimensi interpersonal perfeksionisme yang juga berasal dari diri individu namun tuntutan kesempurnaan mengarah langsung kepada individu lain; dan (c) *socially prescribed perfectionism*, dimensi interpersonal lain yang membuat individu berpersepsi bahwa individu lain memaksakan tuntutan yang tidak realistis dan motif kesempurnaan untuk diri sendiri dan hanya akan merasa puas ketika tuntutan tersebut terpenuhi.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan di SMP X mengenai peran perfeksionis terhadap prokrastinasi, di dapatkan hasil mengenai siswa/i di SMP X yang melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini menyebabkan menurunnya kinerja siswa selama di sekolah. Sehingga perlu adanya pembekalan bagi pihak sekolah untuk mengetahui program-program yang paling cocok untuk diberikan dan diterapkan pada siswa/i di sekolah tersebut.

Untuk membantu mengatasi masalah siswa ini maka diperlukan adanya guru bimbingan dan konseling di sekolah guna memberikan dampak positif terhadap perilaku siswa. Mengingat sekolah menampung siswa dari berbagai asal-usul dan latar belakang kehidupan yang berbeda. Keadaan ini menimbulkan bertumpuknya masalah yang dihadapi seseorang yang terlibat dalam kelompok campuran itu. Dalam keadaan seperti ini, pelayanan bimbingan dan konseling merupakan salah satu cara untuk menanggulangi masalah tersebut. Namun peran dari guru bimbingan dan konseling belum sepenuhnya cukup karena memang terbatas pada siswa yang memang bermasalah. Karenanya perlu sesuatu yang sifatnya klasikal untuk dapat diketahui oleh setiap siswa, dan itu yang dirasakan masih kurang ada diadakan di sekolah.

Berdasarkan fenomena tersebut, maka kami tertarik untuk mengadakan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) di SMP X, dengan tujuan memberikan psikoedukasi mengenai peran kepribadian perfeksionisme yang mungkin dapat menyebabkan prokrastinasi akademik pada siswa. Kegiatan PKM ini bertajuk "Sosialisasi Peran Perfeksionisme Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMP X di DKI Jakarta".

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan PKM bersifat sosialisasi atau psikoedukasi yang dilakukan di SMP X. PKM dilakukan di SMP X disebabkan pernah dilakukan penarikan data tentang perfeksionisme dengan prokrastinasi pada sekolah tersebut. Pertama-tama peneliti mengolah hasil penelitian

perfeksionisme dengan prokastinasi akademik pada penelitian sebelumnya di SMP X. Setelah itu dilakukan peninjauan lebih lanjut kepada Kepala Sekolah SMP X pada tanggal 14 Agustus 2020. Setelah itu pada bulan Agustus dilakukan perencanaan mengenai sistem penyampaian materi PKM kepada pihak sekolah.

Setelah perbincangan dengan pihak sekolah, kegiatan PKM akan dilakukan secara daring dengan menggunakan media Ms.Teams sebagai perantaranya. Kegiatan ini diikuti oleh 83 peserta yang terdiri atas siswa dan siswi serta beberapa guru. Sosialisasi ini berlangsung selama 45 menit.

Pada sosialisasi ini dibagi menjadi 2 buah sesi yaitu sesi materi dan sesi tanya jawab. Sesi materi dibawakan dalam bentuk *Power Point* selama 30 menit pertama dan 15 menit selanjutnya dilakukan sesi tanya jawab.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti menjadikan SMP X menjadi mitra PKM dikarenakan Pengabdian Kepada Masyarakat ini merupakan suatu implementasi dari penelitian sebelumnya di SMP X tentang perfeksionisme dengan prokastinasi akademik. Pada penelitian sebelumnya telah dilakukan penarikan data pada siswa/i di SMP X, maka peneliti pun mengolah data yang telah ditarik sebelumnya dan melakukan peninjauan lebih lanjut kepada pihak sekolah. Peninjauan ke pihak sekolah dilakukan oleh tim peneliti pada bulan Agustus 2020. Hasil dari pengolahan data siswa/i SMP X didapatkan bahwa siswa/i nya memiliki masalah dalam prokastinasi akademik dan penyebab prokastinasi akademik yang ditemukan adalah dikarenakan oleh kemalasan, perfeksionis dan kurangnya ketegasan dari pihak otoriter (seperti guru dan orang tua).

Tabel 1. Gambaran Alasan Prokrastinasi

Alasan	Frekuensi	Persentase
<i>Evaluation Anxiety</i>	6	8,1
<i>Dependency</i>	2	2,7
<i>Difficulty Making Decisions</i>	4	5,4
<i>Time Management</i>	5	6,8
<i>Lack of Assertion</i>	10	13,5
<i>Rebellion Against Control</i>	3	4,1
<i>Low Self-Esteem</i>	2	2,7
<i>Aversiveness of Task</i>	2	2,7
<i>Risk-Taking</i>	3	4,1
<i>Fear of Success</i>	2	2,7
<i>Laziness</i>	19	25,7
<i>Peer Pressure</i>	0	0,0
<i>Perfectionism</i>	16	21,6
Total	74	100,0

Berdasarkan hasil pengolahan, didapatkan 3 (tiga) poin tertinggi penyebab siswa/i di SMP X melakukan prokastinasi akademik. Ketiga poin tersebut adalah *Laziness* (25,7%) sebanyak 19 siswa memilih alasan tersebut, *Perfectionism* (21,6%) sebanyak 16 siswa memilih alasan tersebut dan *Lack of Assertion* (13,5%) sebanyak 10 siswa memilih alasan tersebut. Subjek penarikan data yang dilakukan di SMP X secara keseluruhan terdiri atas 74 orang siswa/i. Subjek

penelitian merupakan siswa/i kelas IX di SMP X, mencakup 33 laki-laki (44,6%) dan 41 perempuan (55,4%). Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini (Tabel 2).

Tabel 2. Gambaran Subyek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	33	44,6
Perempuan	41	55,4
Total	74	100,0

Berdasarkan hasil pengolahan data, di dapatkan gambaran hasil prokstinasi akademik dari siswa/i di SMP X termasuk dalam golongan sedang. Hal ini dapat dilihat dari hasil *mean empirik* yang ada pada alat ukur hasilnya mendekati *mean hipotetik* dari alat ukur prokstinasi tersebut. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini (Tabel 3).

Tabel 3. Gambaran Data Prokstinasi

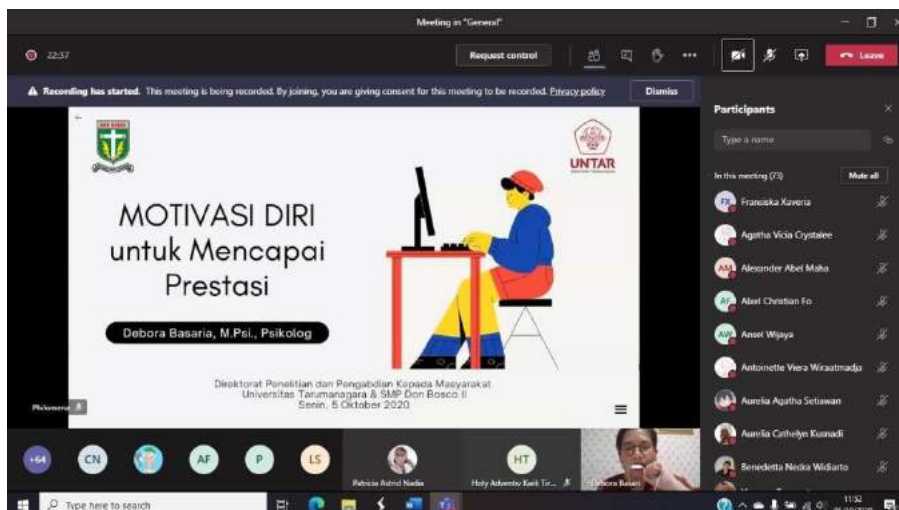
Dimensi	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviasi
Prokrstinasi	1,42	4,25	2,9257	0,62583

Dari permasalahan di atas, pada tanggal 21-23 Agustus 2020, diadakan konsinyering untuk anggota tim pengabdian kepada masyarakat untuk membahas dan mendiskusikan tentang hasil pengolahan data tersebut dan materi apa yang akan di bawakan untuk mitra penelitian. Setelah materi selesai, dilakukan pembicaraan mengenai waktu dan teknis penyampaian yang akan diberikan pihak tim peneliti kepada guru dan siswa/i kelas 9 SMP X.

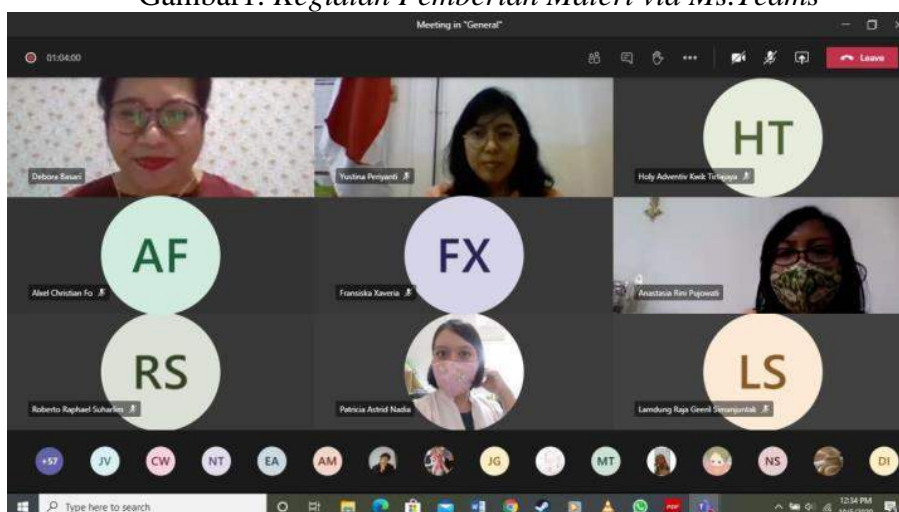
Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat diputuskan akan diadakan pada tanggal 5 Oktober 2020 dengan durasi 45 menit yaitu pada pukul 11.45 – 12.30 WIB. Dikarenakan pada akhir September siswa/i SMP X masih menjalani Ujian Tengah Semester sampai dengan awal Oktober. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat tersebut dibawakan secara daring dengan menggunakan media MS.Teams yang disediakan oleh pihak sekolah.

Pada tanggal 5 Oktober peneliti dan tim diundang dengan menggunakan alamat email yang disediakan oleh pihak sekolah pada pukul 11.30. Selama 15 menit peneliti dan tim menunggu anak-anak serta beberapa guru yang ingin dan akan mengikuti kegiatan mini seminar ini sebelum dimulai dengan kata sambutan dari Kepala Sekolah SMP X. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dikemas dalam rupa mini seminar yang berjudul “Motivasi Diri Untuk Mencapai Prestasi”. Kegiatan ini dimulai dengan dengan kata sambutan dari Ibu Kepala Sekolah di SMP X, lalu dilanjutkan dengan pemberian materi dari peneliti. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berjalan dengan baik dan baik pihak sekolah dan siswa/i nya sangat aktif dalam mengikuti mini seminar tersebut. Kegiatan berlangsung lancar tanpa adanya kendala.

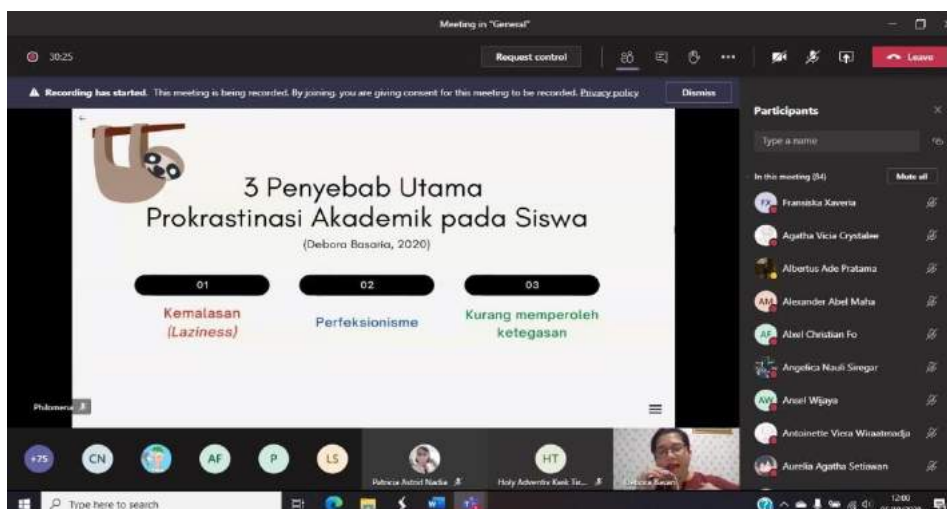
Mitra PKM cenderung sangat kooperatif baik dalam tahap perencanaan kegiatan maupun pada tahap pelaksanaan kegiatan. Mitra PKM yaitu sekolah SMP X, dalam tahap perencanaan, berpartisipasi dalam mengatur masalah teknis penyampaian materi yang akan diberikan. Pihak mitra mengatur, berkoordinasi dan menyediakan media Ms.Teams sebagai media penyampaian untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada tanggal 5 Oktober lalu.



Gambar1. Kegiatan Pemberian Materi via Ms.Teams



Gambar 2. Sesi Tanya Jawab bersama siswa dan guru serta kepala sekolah



Gambar 3. Materi tentang penyebab prokrastinasi akademik pada siswa/i di SMP DB II

Setelah itu pada tahap pelaksanaan, pihak sekolah membantu peneliti dan tim untuk mengumpulkan siswa/i serta beberapa guru untuk dapat ikut di dalam mini seminar ini, serta membuatkan rumah di dalam media Ms.Teams tersebut.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang dapat ditarik dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang sudah di selenggarakan di SMP X adalah, kegiatan PKM terselenggara dengan baik. Di dalam pelaksanaannya tidak ada kendala yang muncul baik secara teknis maupun non-teknis. Selain itu, kegiatan ini dapat di terima dan mendapatkan kesan yang positif dari pihak mitra kegiatan (SMP X). Kegiatan ini sangat berguna untuk membantu siswa/i untuk merubah perilaku proklastinasi akademik mereka dengan cara memberikan pengetahuan tentang arti dan bagaimana cara mereka untuk dapat menghindari perilaku proklastinasi akademik yang muncul. Serta kegiatan ini juga memberikan pengetahuan bagi para pengajar tentang bagaimana menghadapi anak-anak yang memiliki tingkat proklastinasi akademik yang cenderung tinggi.

Oleh karena itu, untuk mengurangi perilaku proklastinasi diharapkan orang tua dan guru berperan aktif dalam pendampingan belajar remaja agar remaja termotivasi dalam mengerjakan tugas. Selain itu, orang tua dan guru diharapkan dapat memotivasi anak untuk tidak melakukan proklastinasi dengan memberikan apresiasi atau penghargaan pada remaja setiap kali remaja dapat menampilkan perilaku belajar yang diharapkan (tidak menampilkan sikap malas). Terakhir, untuk remaja dengan tingkat kemalasan yang tinggi dapat diikut sertakan dalam kegiatan konseling di sekolah bersama konselor.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada LPPM UNTAR yang telah memberikan fasilitas dan dukungan dana pada kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan lancar. Terima kasih juga kami ucapkan kepada mitra kami SMP X, khususnya ibu Anastasia Rini Pujowati selaku Kepala Sekolah SMP X yang telah mau menerima dan memperbolehkan kami untuk melakukan penelitian serta pengabdian kepada masyarakat di SMP X. Terakhir kami ucapkan kepada saudari Patricia Astrid selaku salah satu guru di SMP X yang telah mau menjadi penghubung dengan pihak sekolah serta memfasilitasi kami selama perencanaan kegiatan ini sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan lancar tanpa adanya kendala apapun.

REFERENSI

- Chan, D. W. (2008). Perfectionism and the striving for excellence. *Educational Research Journal*, 23 (1), 1-19.
- Ferrari, J.R., Johnson, J.L & Mc. Cown, W.G., (1995). *Procrastination And Task Viodance*. New York : Plenum Press.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism: Theory, research, and treatment* Hamalik, O (1983) *Metode Belajar dan Kesulitan-Kesulitan Balajar*. Bandung: Tarsito
- Hurlock, E. B, (1997). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (edisi ke-5) (Istiwidayanti & Soedjarwo, Penerj.), Erlangga. (Karya asli diterbitkan tahun 1980), Jakarta: Erlangga.
- Jadidi, F., Mohammadkhani, S., & Tajrishi, K.Z., (2011). Perfectionism and Academic Procastination. *Procedia Social and Behavioral Science*, 30, 534-537

-
- Mulyono (2008). Manajemen Administrasi & Organisasi. Jogjakara : Arruz Media.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2012). Experience human development (12th ed.). America, NY: McGraw-Hill Companies.
- Roger & Daniel S. (2008). Keajaiban Emosi Manusia. Yogyakarta: Think.
- Santrock. J, W. (2008). Psikologi Pendidikan Educational Psychology. Alih Bahasa Dianan Angelica. Jakarta: Salemba Humanika
- Suyono dan Hariyanto (2014). Belajar dan Pembelajaran. Bandung: Remaja Rosdakarya.