

**HUBUNGAN ANTARA PROKRASTINASI AKADEMIK DENGAN
PERENCANAAN KARIR SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 1
WAY JEPARA**

(Skripsi)

Oleh

Weny Devitasari

(1813052005)



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA PROKRASINASI AKADEMIK DENGAN PERENCANAAN KARIR SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 1 WAY JEPARA

OLEH

WENY DEVITASARI

Masalah dalam penelitian ini terdapat siswa yang belum memiliki perencanaan karir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara prokrastinasi akademik dengan perencanaan karir siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Way Jepara. Metode penelitian menggunakan kuantitatif dengan analisis data korelasional *product moment*. Populasi penelitian sebanyak 250 siswa dan sampel penelitian berjumlah 146 siswa yang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala prokrastinasi akademik dan skala perencanaan karir. Hasil analisis dan pengolahan data prokrastinasi akademik dan perencanaan karir yang menunjukkan nilai korelasi sebesar -0,459 dan nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara prokrastinasi akademik dengan perencanaan karir siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Way Jepara.

Kata kunci: prokrastinasi akademik, perencanaan karir, siswa kelas IX

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC PROCRASTINATION AND CAREER PLANNING OF GRADE XI STUDENTS AT SMA NEGERI 1 WAY JEPARA

BY

WENY DEVITASARI

The problem in this study is that there are students who do not have career planning. This study aims to determine the relationship between academic procrastination and career planning of grade XI students at SMA Negeri 1 Way Jepera. The research method uses quantitative with correlational data analysis of product moment. The study population was 250 students and the research sample amounted to 146 students taken by simple random sampling technique. Data collection techniques use academic procrastination scales and career planning scales. The results of the analysis and processing of academic procrastination and career planning data showed a correlation value of -0.459 and a significant value of $0.000 < 0.05$, then H_0 was rejected and H_a was accepted. This means that there is a negative and significant relationship between academic procrastination and career planning of grade XI students at SMA Negeri 1 Way Jepera.

Keywords: *academic procrastination, career planning, eleventh grade student.*

**HUBUNGAN ANTARA PROKRASTINASI AKADEMIK DENGAN
PERENCANAAN KARIR SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 1
WAY JEPARA**

Oleh

WENY DEVITASARI

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA PROKRASTINASI
AKADEMIK DENGAN PERENCANAAN
KARIR SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI
1 WAY JEPARA**

Nama Mahasiswa : *Weny Devitasari*
Nomor Poko Mahasiswa : 1813052005
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Pembimbing I

Dr. Ranni Rahmayanthi Z, M.A.
NIP 19861102 200812 2 002

Pembimbing II

Yohana Oktariana, M.Pd.
NIK 231304871006201

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

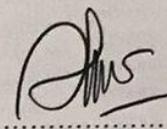
Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

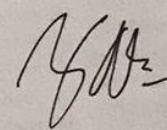
Ketua

: **Dr. Ranni Rahmayanthi Z, M.A.**



Sekretaris

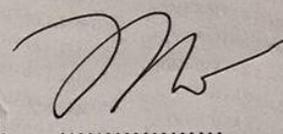
: **Yohana Oktariana, M.Pd.**



Penguji

Bukan Pembimbing

: **Prof. Dr. Syarifuddin Dahlan, M.Pd.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



: **Dr. Sunyono, M.Si.**

NIP. 196512301991111001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: **25 Januari 2024**

PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Weny Devitasari
NPM : 1813052005
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik Dengan Perencanaan Karir Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Way Jepara”** tersebut asli dan hasil penelitian saya kecuali bagian-bagian tertentu yang dapat dirujuk sumber, penulis dan terdapat dalam daftar Pustaka

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Apabila di kemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 25 Januari 2024
Yang membuat pernyataan,



Weny Devitasari
NPM 18113052005

RIWAYAT HIDUP



Penulis dilahirkan di Labuhan Ratu Dua, Kecamatan Way Jepara, Kabupaten Lampung Timur, pada tanggal 29 Agustus 2001, sebagai anak terakhir dari empat bersaudara, dari Bapak Nasoka dan Ibu Nuriyah.

Pendidikan formal yang telah ditempuh peneliti yaitu Sekolah MI Membaul Ulum Sumberjo yang diselesaikan pada tahun 2012. Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 1 Way Jepara yang diselesaikan pada tahun 2015. Kemudian lanjut SMA Negeri 1 Way Jepara yang diselesaikan pada tahun 2018.

Pada tahun 2018 peneliti melanjutkan jenjang pendidikan S1 di Universitas Lampung jurusan IP Prodi Bimbingan dan Konseling melalui jalur SNMPTN. Pada tahun 2021 peneliti melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Labuhan Ratu Dua, Kecamatan Way Jepara, Kabupaten Lampung Timur yang dilaksanakan pada tanggal 1 Februari 2021 sampai 12 Maret 2021.

MOTTO

**Perbanyaklah mengingat Allah, karena itu adalah obat. Jangan buat dirimu
terlalu banyak mengingat manusia, karena itu adalah penyakit.**

(Umar Bin Khattab)

**Belajar Dari Masa Lalu, Hidup Untuk Masa Kini Dan berharap untuk Masa
Yang Akan Datang.**

(Albert Einstein)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'amin

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunianya.

Kupersembahkan dengan rasa bersyukur dan kerendahan hati karya ini untuk :

Kedua Orangtuaku, Bapak Nasoka dan Ibu Nuriyah

Yang telah memberikan doa, kasih sayang, waktu, dukungan serta biaya untuk semua keberhasilan ini. Semoga segala pengorbanan kepada penulis bisa membanggakan kalian, membuat kalian selalu tersenyum dan membuat hidup kalian menjadi bahagia.

SANWACANA

Puji syukur penulis haturkan kepada Allah SWT. yang telah memberikan rahmat, hidayah dan ridha-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“HUBUNGAN ANTARA PROKRASTINASI AKADEMIK DENGAN PERENCANAAN KARIR SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 1 WAY JEPARA”**. Skripsi ini disusun untuk melengkapi syarat dalam menyelesaikan kelulusan studi pada Program Sarjana (S1) Prodi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Dalam penulisan skripsi ini, penulis memperoleh dukungan, bantuan serta bimbingan dari semua pihak. Maka dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

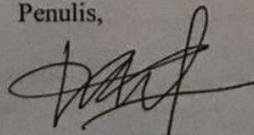
1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia, D.E.A., I.P.M. selaku rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si. selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, S.Ag., M.Ag., M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.Pd. selaku Pembimbing Akademik serta Ketua Penguji yang telah telah memberikan doa, perhatian, dukungan, motivasi membimbing, mendidik, menasehati, memberikan banyak saran dan dengan kesabarannya mengarahkan penulisan skripsi ini.
5. Ibu Yohana Oktariana, M.Pd., selaku Pembimbing Kedua dan Sekretaris Pendamping yang telah membimbing, mendidik, menasehati, memberikan banyak saran dan dengan kesabarannya mengarahkan penulisan skripsi ini.
6. Bapak Prof. Dr. Syarifuddin Dahlan, M.Pd. selaku Penguji Utama pada ujian komprehensif skripsi, atas kesediaannya dalam memberikan pengarahan dan pengetahuan dalam proses penyelesaian skripsi ini.

7. Segenap Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung yang telah memberikan ilmu serta pengalaman berharga selama perkuliahan.
8. Seluruh dosen dan staf administrasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama menjalani proses perkuliahan.
9. Orang Tua Saya Bapak Nasoka dan Ibu Nuriyah yang selalu mendoakan dan mendukung saya disaat duka dan senang.
10. Sahabat-sahabat kuliahku BK 2018 telah banyak membantu, memberikan motivasi dan menemani penulis selama berkuliah di sini.
11. Teman-teman PLP SMAN 1 WAY JEPARA, Terimakasih atas Dukungan dan kerjasama selama berkegiatan disana.
12. Almamaterku tercinta Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung dan semua pihak yang telah membantu, memberikan motivasi serta doa kepada penulis yang tidak dapat disampaikan satu persatu saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya.

Penulis menyadari bahwa di dalam penulisan skripsi ini banyak kekurangan dan kelemahan. Oleh karena itu, segala masukan, kritik dan saran yang bersifat mendukung dan membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan pada penulis selanjutnya. Akhir kata penulis berharap semoga Allah SWT membalas kebaikan kalian semua dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan semua pembaca umumnya, Aamiin.

Bandar Lampung, 25 Januari 2024

Penulis,



Weny Devitasari

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Rumusan Masalah	7
1.4 Tujuan Penelitian.....	8
1.5 Manfaat Penelitian.....	8
1.6 Kerangka Berpikir	9
1.7 Hipotesis	11
II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Prokrastinasi Akademik	12
2.1.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik	12
2.1.2 Karakteristik Prokrastinasi Akademik	14
2.1.3 Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik.....	21
2.1.4 Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik	23
2.1.5 Dampak Prokrastinasi Akademik	26
2.2 Perencanaan Karir	27
2.2.1 Pengertian Perencanaan Karir	27
2.2.2 Tujuan Perencanaan Karir	29
2.2.3 Aspek-aspek Perencanaan Karir	32
2.2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perencanaan Karir	34
2.3 Hubungan Prokrastinasi Akademik Dengan Perencanaan karir dan Penelitian Relevan	37
III. METODE PENELITIAN	
3.1. Jenis Penelitian	41
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian	42
3.3. Populasi dan Sampel	42
3.4. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	42
3.5. Teknik Pengumpulan Data	44
3.6. Instrument Penelitian	45
3.7. Uji Instrumen Penelitian.....	49
3.8. Teknik Analisi Data	51

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian	52
4.1.1. Prosedur penelitian.....	52
4.1.2. Pelaksanaan Penelitian	52
4.1.3. Deskripsi Data Variabel Penelitan	52
4.1.4. Hasil Analisi Data	57
4.2. Pembahasan.....	65

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. kesimpulan	70
5.2. Saran	70

DAFTAR PUSTAKA

Lampiran .

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1Penskoran Alternatif Jawaban Skala Perencanaan Karir dan Prokrastinasi Akademik	45
Tabel 3.2 Kisi-kisi Skala Prokrastinasi Akademik.....	46
Tabel 3.3 Kisi-kisi Skala Perencanaan Karir	47
Tabel 3.4 Hasil Uji Reabilitas	50
Tabel 4.1 Kategori Prokrastinasi Akademik	54
Tabel 4.2 Kategori Perencanaan Karir	56
Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas.....	58
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas	60
Tabel 4.5 Hasil Uji Linieritas.....	61
Tabel 4.6 Hasil Uji Koefisien Korelasi	63
Tabel 4.7 Hasil Uji Koefisien Determinan.....	65

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1 Kerangka Pikir	10
Gambar 4.1 Diagram Kategori Prokrastinasi Akademik	54
Gambar 4.2 Diagram Kategori Perencanaan Karir	56

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Skala Prokrastinasi Akademik	76
Lampiran 2. Skala Perencanaan Karir.....	81
Lampiran 3. Hasil Kompetensi Uji Validitas Item prokrastinasi akademik	85
Lampiran 4. Hasil Kompetensi Uji Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik...	88
Lampiran 5. Hasil Kompetensi Uji Validitas Item Perencanaan karir.....	90
Lampiran 6. Hasil Kompetensi Uji Reliabilitas Skala Perencanaan karir.....	92
Lampiran 7. Hasil Uji Normalitas	94
Lampiran 8. Hasil Uji Linieritas	94
Lampiran 9. Hasil Uji Hipotesis	95
Lampiran 10. Surat Balasan Penelitian	96
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian.....	97
Lampiran 12. Foto Kegiatan Sebar Skala Prokrastinasi Akademik dan Skala Perencanaan Karir	98
Lampiran 13 Hasil Penelitian Prokrastinasi Akademik.....	100
Lampiran 14. Hasil Penelitian Perencanaan Karir	109

I. PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Pendidikan adalah suatu hal yang sangat penting serta tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia, baik dalam keluarga, masyarakat serta negara. Kemajuan suatu negara ditentukan oleh tingkat keberhasilan pendidikan. Melalui pendidikan, negara dapat menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas sehingga dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan dan kemajuan suatu negara. Siswa sebagai salah satu anggota dari lembaga pendidikan dituntut untuk mampu mandiri dan bertanggung jawab terhadap tugas akademiknya sehingga ia siap menghadapi dunia kerja. Menurut Mochammad Nur Ikram 2019) seseorang dikatakan memiliki kualitas SDM yang tinggi Jika bisa menunjukkan perilaku yang mencerminkan adanya kedisiplinan pada pengelolaan waktu dalam mengerjakan tugas-tugasnya. Mengelola waktu berarti mengarah pada pengelolaan diri siswa dengan berbagai cara yang bertujuan untuk mengoptimalkan waktu yang dimiliki. Artinya, seorang siswa dapat menyelesaikan tugas di bawah waktu yang tersedia sehingga mencapai hasil yang memuaskan.

Berhubungan dengan manusia berkualitas yang mencerminkan adanya kedisiplinan pada pengelolaan waktu, di dalam ilmu Psikologi terdapat istilah prokrastinasi. Prokrastinasi menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda untuk menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan. Kebiasaan penundaan ini berkaitan dengan pemanfaatan dan pengelolaan waktu luang. Di lingkup pendidikan pengelolaan waktu cukup sulit di lakukan oleh sebagian siswa. Mereka yang tidak bisa memanfaatkan waktu dengan baik dan melakukan penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas merupakan salah satu indikasi dari prokrastinasi (Brown & Holzman, 2019).

Prokrastinasi lebih dari sekedar lamanya waktu dalam menyelesaikan suatu tugas, tetapi juga meliputi penundaan yang dilakukan secara konsisten dan terus terulang (Solomon dan Rothblum, 2017). Dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi sendiri adalah suatu tindakan penundaan tugas yang dilakukan dengan sengaja maupun tidak sengaja dalam kurun waktu yang konsisten dan terus menerus.

Prokrastinasi yang dilakukan di dunia pendidikan disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk menunda aktivitas dan perilaku yang berhubungan dengan sekolah (McCloskey, 2020). Prokrastinasi akademik terjadi pada siswa dengan berbagai umur, dalam tingkat pendidikan atau dalam tipe pendidikan apapun.

Prokrastinasi akademik artinya kegagalan dalam mengerjakan tugas akademik pada kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas hingga saat-saat terakhir (Wolter, 2017). Prokrastinasi akademik dipahami menjadi suatu perilaku yang dapat menjadi kebiasaan yang tidak efektif serta kurang baik dilakukan oleh siswa. Prokrastinasi akademik yang dialami siswa jika tidak diidentifikasi serta berusaha untuk diatasi akan berdampak negatif bagi siswa. Prokrastinasi mengakibatkan pada banyaknya waktu yang terbuang sia-sia, tugas-tugas menjadi terbengkalai serta jika diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal

Prokrastinasi akademik merupakan suatu bentuk penundaan berulang-ulang untuk menyelesaikan pekerjaan atau tugas yang menjadi tanggung jawabnya dengan cara melakukan aktivitas lain yang tidak ada hubungan sama sekali dengan pengerjaan untuk menyelesaikan tugasnya (Ghufron dan Risnawita, 2012). Hal semacam ini muncul akibat malas, lemah dalam motivasi belajar, menuntut untuk sempurna dalam tugasnya dan juga perasaan yang timbul karena takut salah. Sehingga kerugian yang didapatkan oleh pelaku prokrastinasi akademik dapat berupa, tidak mampu menyelesaikan tugas-

tugasnya atau jika tugas tersebut selesai, hasil yang di dapatkan tidak maksimal.

Kasus prokrastinasi akademik banyak ditemui dilingkungan pendidikan, namun hal itu belum disadari secara betul dampak negatifnya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Juliawati tahun 2014 di salah satu sekolah di kota padang menyatakan bahwa kecenderungan prokrastinasi akademik siswa dengan persentase 60% (kategori tinggi), kemudian dengan persentase 20% (kategori sedang) dan 20% (kategori rendah). Berdasarkan penelitian *American Psychological Association*, lebih dari 70% siswa SMA menunjukkan perilaku prokrastinasi (Gould, 2014). Sekitar 25% sampai dengan 75% dari siswa mengatakan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah dalam lingkup akademis siswa (Ferrari, Keane, Wolfe & Beck, 2020). Berdasarkan hasil tersebut, kebiasaan menunda-nunda tugas yang tidak bertujuan merupakan hal yang biasa dilakukan oleh setiap siswa. Hal ini diperkuat oleh keterangan guru mata pelajaran dan guru BK menyatakan bahwa sebagian siswa menunda mengerjakan tugas sekolah, menunda belajar, dan lebih memilih untuk melakukan aktivitas lain yang menyenangkan. Sehingga mereka lebih memilih mengerjakan PR di sekolah atau di sela-sela mata pelajaran yang lain.

Siswa yang melakukan prokrastinasi akademik tentu menjadi masalah jika ini berpengaruh pada keseharian sikap dan nilai raport. Bila dimasa remaja sudah melakukan prokrastinasi akademik, dapat diasumsikan perilaku tersebut akan cenderung meningkat ketika ia memasuki perguruan tinggi, Terlebih masalah pada karir lanjut, karena mereka tergolong siswa yang belum bertanggungjawab akan tugas-tugasnya.

Steel (2014) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diberikan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat berpengaruh pada hal yang buruk pada hari ini bahkan juga masa depannya. Penundaan atau prokrastinasi akademik ini bila dilakukan terus menerus akan sangat berdampak pada masa depan bahkan terhadap karir siswa.

Karir pada siswa Sekolah Menengah Atas sudah terbilang cukup luas, sebab di masa ini merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa awal, sehingga siswa Sekolah Menengah Atas telah dianggap lebih siap untuk memasuki dunia kerja atau pendidikan selanjutnya, tetapi Sekolah Menengah Atas merupakan sekolah yang kurikulumnya dibuat untuk siswa setelah lulus akan melanjutkan sekolah ke perguruan tinggi maupun langsung bekerja dan hal ini membuat siswa tidak langsung begitu saja memutuskan pilihan karirnya, tetapi terlebih dahulu melalui proses pengambilan keputusan.

Karir merupakan suatu bagian hidup yang memiliki pengaruh cukup besar bagi hidup seorang individu. karir adalah suatu keseluruhan hidup seseorang dalam persetujuan diri dengan menjalani hidup dan mencapai tujuan, dalam mencapai tujuan tersebut individu harus memiliki kemampuan yang mumpuni sehingga akan menunjang kesuksesan karir, hal ini bisa dimulai dengan mempersiapkan perencanaan karir agar tidak terjadi kesalahan dalam memilih karir yang tepat dimasa yang akan datang (Atmaja, 2014).

Perencanaan karir (*career planning*) adalah suatu proses dimana individu dapat mengidentifikasi dan mengambil langkah-langkah untuk mencapai tujuan-tujuan karir (Simarora dalam Atmaja, 2014). Perencanaan karir melibatkan pengidentifikasian tujuan-tujuan yang berkaitan dengan karir dan penyusunan rencana-rencana untuk mencapai tujuan tersebut.

Perencanaan karir merupakan salah satu aspek yang penting dalam perkembangan karir siswa. Kecakapan dalam mengambil keputusan, merupakan tujuan utama dari perencanaan karir yang harus ditempuh oleh setiap siswa. Sedangkan keputusan yang diambil seseorang mengenai aspek-aspek karir yang akan ditempuh itu tidak lepas dari pertimbangannya terhadap berbagai faktor yang ada dalam kehidupan masyarakat yang merupakan

sumber nilai dan tempat tersedianya berbagai hal yang dapat dimanfaatkan oleh siswa. Ada berbagai keresahan yang menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mempersiapkan karirnya masih rendah, hal tersebut terlihat dalam berbagai masalah baik yang berkaitan dengan pemilihan jenis studi lanjutan, pemilihan rencana pekerjaan, maupun yang berkaitan dengan ketidaksiapan para siswa dalam memasuki pendidikan lanjutan atau dunia kerja.

Perencanaan karir adalah sesuatu yang menyakuti masa depan dalam jangka panjang yang harus di rencanakan sejak jauh hari. Merencanakan kemana siswa ingin melangkah dan apa yang ingin dicapai. Perencanaan karir yaitu suatu cara untuk membantu siswa dalam memilih suatu bidang karir yang sesuai dengan potensi mereka, sehingga dapat cukup berhasil dibidang pekerjaan (Frank Person dalam Winkel & Hastuti, 2019). Perencanaan karir perlu disiapkan sebelum siswa terjun secara langsung dalam dunia karir. Perencanaan karir didasarkan atas potensi yang dimiliki siswa sehingga tidak ada pertentangan antara karir yang dipilih dengan potensi yang ada pada diri siswa.

Berdasarkan pendapat di atas jelas bahwa perencanaan karir merupakan suatu upaya dalam menentukan pilihan berkaitan dengan pekerjaan, jabatan, profesi, dan kedudukan yang akan dijalani di masa depan. melalui perencanaan karir ini diharapkan siswa mampu menentukan pilihan yang tepat dalam memilih pekerjaan, jabatan, atau karirnya nanti. Seseorang yang akan memilih karirnya memiliki kemandirian dalam merencanakan pilihannya, karena kemandirian bertitiktolak pada kemampuan memilih, merencanakan, dan memutuskan sesuatu tanpa bergantung pada orang lain terutama orang tua.

Dari pengertian perencanaan karir di atas, maka perencanaan karir dapat dipahami sebagai suatu kemampuan siswa dalam merencanakan dan memilih karir atas kemampuan dirinya dan tidak bergantung pada orang lain, memiliki rasa kemantapan diri dalam memilih karir yang menjadi pilihannya serta

memiliki rasa tanggung jawab terhadap pilihan karirnya sehingga masa depan siswa sesuai dengan apa yang diharapkannya.

Namun pada kenyataannya bagi siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Way Jepara sebagian besar belum memiliki gambaran karir yang jelas dan pasti sesuai dengan kemampuan dan minatnya. Seharusnya siswa harus sudah memikirkan bahkan memiliki perencanaan karir untuk masa depan. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor dan salah satu penyebabnya adalah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik sendiri memiliki dampak yang negatif bagi siswa. Siswa yang melakukan prokrastinasi akademik tentu menjadi masalah jika ini berpengaruh pada keseharian sikap, nilai raport dan rencana karir masa depan. Jika dimasa remaja sudah melakukan prokrastinasi akademik, dapat diasumsikan perilaku tersebut akan cenderung meningkat ketika ia memasuki perguruan tinggi, terlebih masalah pada karir lanjut, karena mereka tergolong siswa yang belum bertanggungjawab akan tugas-tugasnya.

Berdasarkan pengalaman peneliti selama melaksanakan pra penelitian di SMA Negeri 1 Way Jepara, peneliti mengamati sebagian besar siswa melakukan prokrastinasi akademik sehingga masih ada siswa yang mengalami kesulitan untuk mengambil keputusan karir yang akan di pilih. Banyak siswa yang belum bahkan tidak tahu jenis pekerjaan apa yang seharusnya dipilih. Bakat, minat, dan cita-cita masih sangat membingungkan. Jika memiliki perencanaan karir pun siswa tidak yakin apakah perencanaan karir tersebut sesuai dengan potensi dirinya. Adapun hasil wawancara peneliti dengan guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Way Jepara, menyatakan bahwa para siswa masih ada yang merasa kesulitan dalam menentukan arah karir mereka di masa depan.

Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa yang tidak memiliki kemampuan perencanaan karir bukan karena faktor lingkungan yang mendukung saja, tetapi juga ditentukan oleh faktor dalam diri peserta didik itu sendiri. Sebenarnya ini akan dapat dihindari apabila siswa mau mencari informasi

yang memadai tentang hal-hal yang berhubungan dengan dunia karirnya, seperti mencari informasi tentang program studi di jenjang perguruan tinggi atau pekerjaan yang sesuai dengan dirinya. Namun banyak siswa yang malas bahkan menunda-nunda untuk mencari informasi tersebut, mereka lebih suka melakukan kegiatan yang menyenangkan bagi mereka seperti bermain game, bermain dengan teman-teman sebaya dan kegiatan-kegiatan yang menyenangkan lainnya. Hal ini lah yang mengakibatkan banyak siswa SMA Negeri 1 Way Jepara mengalami kesulitan pada saat akan menentukan karir masa depannya.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti tertarik untuk memahami lebih mendalam apakah ada kaitan antara tindakan prokrastinasi akademik dengan perencanaan karir siswa di SMA Negeri 1 Way Jepara. Oleh karena itu penulis akan melakukan penelitian dengan mengangkat judul

“Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik Dengan Perencanaan Karir Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 1 Way Jepara”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, dapat disimpulkan identifikasi masalah dari penelitian ini adalah :

1. Terdapat siswa yang menunda dalam merencanakan karir masa depan.
2. Terdapat siswa yang belum mengetahui pentingnya memiliki perencanaan karir masa depan yang sesuai dengan diri siswa.
3. Terdapat siswa yang belum mampu merencanakan karir dengan matang, karena kebanyakan siswa hanya membayangkan tentang cita-citanya saja.

1.3. Rumusan Masalah

Masalah dalam penelitian adalah siswa yang belum mampu merencanakan karir dengan baik. Adapun permasalahan yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah “Apakah Terdapat Hubungan antara Prokrastinasi Akademik Dengan Perencanaan Karir siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Way Jepara?”.

1.4.Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara prokrastinasi akademik dengan perencanaan karir siswa kelas IX di SMA Negeri 1 Way Jepara.

1.5.Manfaat Penelitian

Sesuai dengan latar belakang dan tujuan penelitian yang telah dipaparkan maka manfaat yang diharapkan dari penulis adalah:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Secara teoritis penelitian ini memiliki kegunaan untuk memperkaya referensi yang dapat digunakan untuk memperoleh gambaran dan merefleksikan mengenai “hubungan antara prokrastinasi akademik terhadap perencanaan karir siswa” sehingga dapat memberikan Solusi pemecahan masalah menggunakan rumusan yang sesuai dan baik.
2. Manfaat Praktis

Penelitian ini bermanfaat sebagai sumbangan ilmu dan pemikiran untuk sekolah, guru bimbingan konseling dan siswa yang secara praktis serta bermanfaat.

 - a. Manfaat Bagi Siswa

Meningkatkan dan menambah wawasan ilmu pengetahuan yang baru untuk mengembangkan kesadaran diri siswa dalam mempersiapkan perencanaan karir masa depan.
 - b. Manfaat Bagi Sekolah

Sebagai sumber informasi untuk sekolah agar dapat menyediakan sarana dan fasilitas yang berfungsi membantu dalam mengembangkan perencanaan karir siswa.

c. Manfaat Bagi Guru Bimbingan Konseling

Sebagai sumber informasi dan referensi bagi guru bimbingan konseling terhadap adanya hubungan antara prokrastinasi akademik dengan perencanaan karir, dan tindak lanjut yang harus dilakukan kepada siswa.

1.6. Kerangka Berpikir

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, prokrastinasi dapat dirumuskan sebagai suatu penundaan dalam memulai atau menyelesaikan suatu tugas secara sengaja dan berulang dengan melakukan aktifitas lain yang tidak penting sehingga mengakibatkan terhambatnya penyelesaian tugas atau aktivitas. Pada umumnya para ahli lebih sepakat mengartikan prokrastinasi dalam konotasi negatif dengan menyebutnya sebagai penundaan yang tidak berguna (*needless*) dalam penyelesaian tugas (Ferrari dkk,2020).

Berkaitan dengan penundaan dalam konotasi positif dan negatif, prokrastinasi dapat dibedakan menjadi dua jenis berdasarkan tujuan dan manfaat penundaan, yang pertama ada prokrastinasi disfungsional, prokrastinasi ini merupakan penundaan yang tidak bertujuan dan merugikan, yang kedua ada prokrastinasi fungsional, yaitu penundaan yang disertai alasan yang kuat, mempunyai tujuan pasti sehingga tidak merugikan, bahkan berguna untuk melakukan suatu upaya konstruktif agar suatu tugas dapat diselesaikan dengan baik (Ferrari dkk,2020). Pada akhirnya dalam penelitian ini, pengertian prokrastinasi akademik dibatasi sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas, dengan jenis *disfungsional procrastination*, yaitu penundaan yang dilakukan pada tugas yang penting, penundaan tersebut tidak bertujuan, dan bisa menimbulkan akibat yang negatif.

Penundaan atau prokrastinasi ini juga jika dilakukan terus menerus dapat berdampak pada perencanaan karir siswa. Perencanaan karir (*career*

planning) adalah suatu proses dimana individu dapat mengidentifikasi dan mengambil langkah-langkah untuk mencapai tujuan-tujuan karir (Simarora dalam Atmaja, 2014). Untuk mencapai tujuan karir, siswa harus memiliki kemampuan yang mumpuni sehingga dapat menunjang kesuksesan karir, hal ini bisa dimulai dengan mempersiapkan perencanaan karir agar tidak terjadi kesalahan dalam memilih karir yang tepat dimasa yang akan datang.

Sebelum menentukan karir siswa terlebih dahulu harus memiliki perencanaan karir yang matang. Perencanaan karir sendiri merupakan suatu upaya dalam menentukan pilihan berkaitan dengan pekerjaan, jabatan, profesi dan kedudukan yang akan dijalani di masa depan. Melalui perencanaan karir ini diharapkan siswa mampu menentukan pilihan yang tepat dalam memilih pekerjaan, jabatan, atau karirnya nanti. Seseorang yang akan memilih karirnya memiliki kemandirian dalam merencanakan pilihannya, karena kemandirian bertitik tolak pada kemampuan memilih, merencanakan, dan memutuskan sesuatu tanpa bergantung pada orang lain terutama orang tua.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa, seorang siswa yang melakukan prokrastinasi akademik dapat berpengaruh terhadap karir siswa tersebut. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara prokrastinasi akademik dengan perencanaan karir. Namun perlu penelitian yang lebih mendalam untuk membuktikan apakah terdapat hubungan antara prokrastinasi akademik dengan perencanaan karir pada siswa. Selanjutnya, agar lebih jelasnya maka kerangka pikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1.1 kerangka pikir

1.7.Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto, 2020). Hipotesis dikatakan sementara karena kebenarannya masih harus dibuktikan dan masih perlu diuji dengan data yang asalnya dari lapangan. Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah :

Ho : Tidak ada Hubungan Negatif antara prokrastinasi akademik dengan perencanaan karir pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Way Jepara.

Ha : Ada Hubungan Negatif antara prokrastinasi akademik dengan perencanaan karir pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Way Jepara.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Prokrastinasi Akademik

2.1.1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi berasal dari gabungan dua kata bahasa latin yaitu *procrastinus*, dengan awalan “*pro*” yang berarti forward atau meneruskan atau mendorong ke depan, dan akhiran “*crastinus*” yang berarti *belonging to tomorrow* atau milik hari esok. Jika digabungkan menjadi “*procrastinus*” yang mempunyai arti *forward it to tomorrow* (meneruskan hari esok) atau dengan kata lain berarti “saya akan melakukannya nanti” (Burka & Yuen, 2019). Dari kedua kata tersebut dapat kita tarik maknanya yang berarti *pro-crastinus* adalah suatu keputusan untuk menunda pekerjaan ke hari berikutnya.

Terdapat aspek irasional yang dimiliki oleh prokrastinator (Burka dan Yuen, 2019). Seorang prokrastinator memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak melakukannya segera. Dikarenakan jika segera mengerjakan tugas akan menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal.

Dengan kata lain penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola yang menetap yang selalu dilakukan seseorang Ketika menghadapi suatu tugas dan penundaan tersebut disebabkan adanya keyakinan-keyakinan yang irasional dalam memandang tugas. Suatu penundaan dikatakan prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, berulang-ulang secara sengaja, dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif dirasakan oleh seseorang prokrastinator.

Prokrastinasi yaitu kecenderungan untuk menunda-nunda penyelesaian tugas baik yang mempunyai alasan untuk menunda maupun tidak. Tidak semua perilaku menunda dapat dikatakan sebagai prokrastinasi. Berdasarkan pada beberapa definisi prokrastinasi yang ada, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah perilaku menunda dalam memulai atau menyelesaikan suatu tugas yang dilakukan dengan sengaja dan tidak rasional serta memiliki dampak negatif kepada pelaku (Steel & Klingsieck, 2016; Klingsieck, 2013; Zacks & Hen, 2018)

Prokrastinasi sebagai suatu kegagalan untuk memulai melakukan maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas pada waktu ditentukan (Ellis dan Knaus dalam Ferrari dkk, 2020). Mereka melihat prokrastinasi sebagai suatu perilaku yang berasal dari pikiran-pikiran irrasional yang telah menjadi kebiasaan.

Prokrastinasi adalah perilaku spesifik Millgram (dalam Triyono, 2018) yang meliputi:

1. Suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas dan aktivitas.
2. Menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas,
3. Melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, tugas sekolah maupun tugas rumah tangga,
4. Menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya cemas, perasaan bersalah, marah, panik dan sebagainya

Prokrastinasi dapat terjadi dalam berbagai domain kehidupan seperti kesehatan, keluarga, kegiatan rutinitas, pekerjaan dan akademik (Klingsieck, 2013). Prokrastinasi yang terjadi pada bidang akademik, disebut dengan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda pengerjaan tugas-tugas akademik dan selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan yang mengganggu terkait dengan prokrastinasi akademik yang dilakukan (Ferrari,2010; Klingsieck, 2013; Steel & Klingsieck, 2016). Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misal tugas sekolah atau tugas kursus.

Prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non-formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misal tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor dan lain sebagainya.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dalam penelitian ini prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai perilaku individu untuk menunda dalam memulai atau menyelesaikan tugas akademik guna mencapai tujuan lain maupun karena melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Ada beberapa aspek yang ada dalam diri prokrastinator yaitu sikap seseorang yang menunda-nunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan waktu dalam pengerjaan tugas, cepat tidaknya tugas terselesaikan dan lebih memilih melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.

2.1.2 Karakteristik Prokrastinasi Akademik

Perilaku prokrastinasi akademik dapat muncul dalam berbagai macam gaya berdasarkan ciri-ciri yang menonjol. Sapadin dan Maguire (dalam Mia Elvira 2022) membagi enam gaya prokrastinasi yang pokok yaitu:

1. *Perfectionist* yaitu mengerjakan sesuatu yang dirasakan kurang sempurna. Seseorang mempunyai keinginan tugasnya harus dikerjakan sebaik-baiknya (sempurna) sesuatu yang dilaksanakan

untuk mengerjakan tugas sering dinilai oleh dirinya sendiri tak sempurna sehingga individu memilih menunda untuk mengerjakan tugasnya.

2. *Dreamer* yaitu banyak mempunyai ide besar tetapi tidak dilakukan. Prokrastinator lebih banyak menghabiskan waktunya untuk mempersiapkan diri, mencari buku-buku yang diperlukan dan menyusun rencana pelaksanaan tugas secara teliti, tetapi sebenarnya berlebihan sehingga individu menunda mengerjakan tugas itu.
3. *Worrier* yaitu tidak berfikir tugas akan berjalan dengan baik, tetapi takut apa yang dilakukan lebih jelek atau gagal. Individu merasa gagal atau tidak akan dapat mengerjakan tugas dengan baik. Individu khawatir akan gagal sehingga memilih untuk menunda mengerjakan tugasnya.
4. *Defier* yaitu tidak mau diperintah atau dinasehati oleh orang lain (suka menentang). Mereka suka disebut penunda karena dengan kebiasaan pada umumnya.
5. *Crisis Maker* yaitu suka membuat masalah dalam pekerjaan karena terlambat memulai. Individu suka menunda pengerjaan tugas menjelang batas akhir waktu yang disediakan sehingga sering tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu.
6. *Over Doer* yaitu terlalu banyaknya tugas mereka. Individu selalu mengatakan “ya” pada tugas yang diberikan padanya sehingga cenderung kurang dapat mengatur waktu dan sumber daya yang ada serta tidak dapat menyelesaikan konflik yang terjadi. Akhirnya individu sering menunda tugas yang harus diselesaikan.

Terdapat beberapa karakteristik orang yang melakukan prokrastinasi menurut Burka & Yuen (dalam Jatikusumo, 2019) yaitu sebagai berikut:

a. *Fear of Failure* (Takut pada kesalahan)

Seorang pelaku prokrastinasi memiliki perasaan takut yang berlebih jika dihadapkan pada situasi yang memungkinkan dirinya terlihat salah Richard Berry (dalam Jatikusumo, 2019). Pelaku prokrastinasi cenderung menghindari situasi tersebut dan akibatnya adalah penundaan pada suatu tugas. Terdapat 5 hal yang menjadi indikator perilaku prokratinasi yaitu:

1. Memiliki perasaan takut yang berlebih saat dihadapkan pada resiko
2. Pelaku prokrastinasi cenderung menghindari situasi yang membawa dirinya pada resiko. Ketidakmampuan dirinya dalam menguasai perasaannya sendiri membuat dirinya menghindari kemungkinan resiko-resiko yang ada, dengan begitu dirinya memiliki kecenderungan untuk melakukan penundaan. Perasaan takut yang berlebihan tersebut menghalangi kemampuan dirinya untuk mengerjakan tugas.
3. Menganggap jika hasil dari kerjanya mendapatkan penilaian buruk maka kemampuannya juga buruk.

Pelaku prokrastinasi selalu menganggap kemampuan mereka dapat diukur dari penilaian hasil kerjanya. Mereka kurang bisa melihat secara objektif bahwa hasil kerja mereka tidak selalu mempengaruhi kemampuannya. Salah satu contoh perilaku prokrastinasi akademik dalam hal ini adalah mahasiswa menganggap bahwa dirinya adalah seorang yang bodoh karena mendapatkan nilai jelek.

4. Menganggap kemampuan yang dimiliki menentukan keberhargaan dirinya.

Dalam hal ini prokrastinator cenderung beranggapan bahwa ketidakmampuan mereka menyelesaikan suatu tugas menggambarkan seberapa berharga dirinya. Mereka terlalu cepat bersikap menghakimi dirinya sendiri, jika mereka tidak dapat menyelesaikan tugas-tugasnya maka ia akan

mengganggap dirinya tidak layak untuk mengerjakan tugas tersebut.

5. Terlalu sering menilai dirinya sendiri

Dalam hal ini seorang prokrastinator terlalu sering mengoreksi dirinya sendiri, akibatnya mereka justru kurang memiliki kepercayaan diri yang cukup untuk memulai pekerjaannya. Mereka cenderung menunda pekerjaannya karena waktu mereka habis untuk mengoreksi pekerjaannya sendiri.

b. *Fear of Success* (Perasaan takut mencapai keberhasilan)

Kebanyakan dari prokrastinator memilih untuk menghindari proses dalam meraih keberhasilan. Mereka tidak mampu mengambil keputusan dengan tepat dan cenderung terlalu cepat menyalahkan dirinya sendiri. Burka & Yuen (dalam Jatikusumo, 2019) membagi alasan prokrastinator sebagai berikut:

1. Tidak mampu mengambil keputusan yang tepat.

Pelaku prokrastinator kurang dapat menentukan prioritas utama mereka. Terkadang mereka terjebak dengan sesuatu yang membuatnya senang dan cenderung kurang memiliki tanggung jawab dengan tugas-tugas yang menjadi prioritas utamanya.

2. Tidak memiliki daya juang.

Seorang prokrastinator cenderung menunda pekerjaannya karena kurang memiliki sikap untuk bekerja keras. Mereka cenderung tidak memiliki kemauan yang keras dan terlalu gampang menyerah ketika dihadapkan pada suatu tantangan.

3. Tidak mampu bersaing.

Seorang prokrastinator memiliki kecenderungan untuk menghindari situasi yang menuntut mereka untuk bersaing. Pelaku prokrastinasi tidak mampu bersaing karena mereka beranggapan persaingan dapat membuat dirinya dan orang lain dalam kondisi yang buruk.

4. Merasa tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk menyelesaikan tugasnya.

Pelaku prokrastinasi cenderung menganggap dirinya kurang memiliki kemampuan yang cukup dalam mengerjakan tugas-tugasnya. Mereka terlalu cepat beranggapan bahwa tugasnya sangatlah sulit. Hal itu menyebabkan pelaku prokrastinasi menghindari tugasnya dan akhirnya tidak mengerjakan tugasnya.

5. Tidak mampu menjaga komitmen.

Pelaku prokrastinasi kurang mampu menjaga komitmen dalam mengerjakan tugasnya. Mereka kurang bisa mengatur dirinya untuk lebih disiplin dan cenderung tidak memperdulikan aturan pada saat mengerjakan tugasnya tersebut.

6. Terlalu memikirkan tanggapan orang lain tentang dirinya.

Pelaku prokrastinasi memikirkan anggapan orang lain terhadap dirinya terkait dengan pengerjaan tugas, pelaku prokrastinasi menjadi merasa kurang percaya diri jika tugas yang dikerjakannya tidak sesuai dengan keinginan orang lain.

- c. *Fear of Losing The Battle* (Perasaan takut pada kekalahan) Pelaku prokrastinasi memiliki kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan aturan yang ada. Mereka tidak mampu mengikuti aturan serta menyesuaikan diri dengan kebutuhan orang lain. Para pelaku prokrastinasi sangat sensitif terhadap kontrol, mereka cenderung melawan setiap aturan dan menolak permintaan dari orang lain.

Dalam hal ini pelaku prokrastinasi tidak mampu bersaik dengan orang lain. Mereka cenderung menghindari keadaan yang menuntut mereka berkompetisi dengan orang lain.

1. Tidak mampu menyesuaikan diri dengan aturan yang ada.

Prokrastinator memiliki permasalahan pada saat menyesuaikan diri dengan aturan-aturan yang terkait dengan tugasnya. Ia

cenderung menyalahi aturan yang telah ditetapkan dan akibatnya mereka menunda proses pengerjaan tugasnya.

2. Selalu melawan aturan yang ada.

Pelaku prokrastinasi cenderung melawan aturan yang telah ditetapkan. Mereka menganggap bahwa tugas yang diberikan keadanya terlalu membatasi dirinya. Pelaku prokrastinasi mereka terkekang dengan tugas-tuga yang diberikan.

3. Tidak mau diganggu.

Pelaku prokrastinasi merasa bahwa aturan dan keberadaan orang lain adalah suatu beban yang harus dihindari. Mereka memiliki asumsi bahwa tugas-tugas yang diberikan dan keberadaan prang lain merupakan beban bagi waktu dan energinya. Seorang prokrastinator merasa terganggu jika harus mematuhi aturan dan terlibat kerjasama dengan orang lain. Mereka merasa terganggu jika harus mengorbankan waktu dan energinya demi aturan yang ada dan orang lain.

4. Merasa dapat mengerjakan tugas dengan waktu yang singkat.

Seorang prokrastinator lebih sering menunda mengerjakan tugas-tugasnya hingga waktu yang singkat. Banyak dari pelaku prokrastinasi yang cenderung tidak mampu menyelesaikan tugasnya karena telah mendekati waktu deadline.

- d. *Fear of Separation and Fear of Intimacy* (Ketakutan pada separasi dan intimasi atau Takut pada perpisahan dan takut pada keintiman)
Prokrastinasi dilakukan seseorang untuk melindungi diri dari penilaian seseorang. Penundaan juga dapat digunakan seseorang untuk mengatur kedekatan mereka dalam bekerja sama dengan orang lain. Menurut mereka, bisa memelihara jarak interpersonal terlihat aman dan sangat nyaman. mereka berpikir seberapa dalam mereka melibatkan orang lain dalam kehidupannya. Banyak hal yang harus dipertimbangkan untuk memelihara sebuah hubungan, seperti tujuan dari komitmen satu sama lain, berapa banyak waktu

yang digunakan untuk orang lain dan beberapa banyak yang dibutuhkan untuk sendiri.

Beberapa orang didominasi kebutuhan untuk diakui atau keinginan mereka menjadi independen, dan yang lain didominasi dengan kebutuhan mereka untuk menemukan zona nyaman dari sebuah kedekatan. Keluar dari zona nyaman (menjadi terlalu dekat atau terlalu jauh) dapat menyebabkan ketidaknyamanan. Dalam hal ini, prokrastinasi digunakan untuk memperoleh keseimbangan dalam hubungan.

1. Terlalu membatasi hubungan dengan orang lain.

Pelaku prokrastinasi memiliki permasalahan dalam bekerja sama dengan orang lain. Mereka membuat batasan-batasan sendiri dalam bekerja sama. Pelaku prokrastinasi merasa bahwa dengan mengatur batasan-batasan saat bekerja sama dengan orang lain membuatnya lebih nyaman.

2. Memiliki kebutuhan untuk terus diakui

Pelaku prokrastinasi memiliki kebutuhan yang berlebihan untuk terus diakui oleh lingkungannya. Mereka cenderung memaksakan keinginan pada kebutuhan kelompok.

3. Memiliki keinginan berlebihan untuk menjadi independen

Pelaku prokrastinasi cenderung memiliki keinginan untuk bekerja sendiri. Mereka kurang mampu bekerja sama dalam sebuah kelompok, bagi mereka mengerjakan tugas secara individu lebih efektif daripada bekerja dalam sebuah kelompok.

Maka dapat dilihat dari para pendapat yang sudah dikemukakan bahwa karakteristik secara umum yang dapat disimpulkan dari pendapat ahli yaitu:

- 1) Kemalasan dalam mengerjakan tugas, padahal seseorang tahu betapa pentingnya tugas tersebut.

- 2) Penundaan yang berulang dalam suatu pekerjaan atau pengerjaan tugas yang dimiliki yang akhirnya berdampak pada keterlambatan dalam mengumpulkan tugas tersebut.
- 3) Tidak percaya diri dan cemas terhadap tugas yang dimiliki, merasa tidak mampu mengerjakan yang akhirnya berdampak pada kecemasan dan rasa takut yang berlebihan.
- 4) Sering melakukan aktifitas yang tidak lebih penting dari tugas yang dimiliki, aktifitas yang menyenangkan, untuk menghindari tugas akademik.

2.1.3 Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik terdiri dari beberapa aspek yang dapat dijadikan indikator untuk mengukur dan mengamati bagaimana tingkat prokrastinasi akademik seseorang (Ferrari dkk, 2020), yaitu:

- a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.

Pelaku prokrastinasi memiliki kesadaran akan pentingnya tugas yang sedang dihadapinya, yang mana mereka mengetahui konsekuensi positif dan negative dari tugasnya. Meskipun demikian, prokrastinator cenderung tetap melakukan penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan pekerjaannya.

- b. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas.

Para prokrastinator membutuhkan waktu yang lebih dari batas normal untuk menyelesaikan tugasnya. Hal ini terjadi karena adanya penggunaan waktu yang tidak efisien dan tidak produktif. Mereka cenderung melakukan kegiatan yang lain tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang ada, sehingga tugas tidak selesai tepat waktu.

- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual.

Terjadinya ketidak selarasan antara rencana yang telah disusun untuk memulai mengerjakan tugas dengan aksi nyata menjadi penghambat dalam penyelesaian tugas. Prokrastinator cenderung tidak melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang telah mereka

rencanakan. Hal tersebut menyebabkan terjadinya keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas dengan baik

d. Melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan.

Individu yang melakukan prokrastinasi, dengan sengaja tidak segera memulai dan mengerjakan tugasnya. mereka cenderung memilih menggunakan waktu yang dimilikinya untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, sehingga tanpa disadari menghabiskan banyak waktunya. Hal ini mengakibatkan pekerjaan atau tugas yang seharusnya menjadi prioritas utama menjadi terabaikan dan tidak terselesaikan.

Adapun menurut McCloskey (2020) aspek prokrastinasi akademik terbagi menjadi beberapa aspek, diantaranya:

a. Kepercayaan terhadap kemampuan diri

Seseorang yang memiliki kepercayaan yang rendah terhadap kemampuannya akan cenderung mengalami hambatan dalam mengerjakan tugas karena dirinya merasa tidak mampu mengerjakan tugas dengan baik.

b. Perhatian yang terganggu

Seseorang yang melakukan prokrastinasi biasanya lebih mudah untuk terganggu perhatiannya, misalnya dengan aktivitas yang lebih menyenangkan, seseorang akan mengutamakan melakukan sesuatu yang menurutnya menyenangkan daripada mengerjakan tugas.

c. Faktor sosial

Faktor sosial adalah dimana seseorang mendapatkan dukungan dari keluarga maupun orang-orang disekitarnya yang dapat mempengaruhi dirinya untuk mengerjakan tugas dengan tepat waktu.

d. Kemampuan manajemen waktu.

Seseorang yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang kurang baik cenderung akan menyelesaikan tugasnya tidak tepat waktu karena tidak bisa menentukan mana yang harus diutamakan untuk dikerjakan terlebih dahulu, sehingga tugas terlupakan,

menunda untuk belajar dan mengutamakan mengerjakan hal-hal yang tidak penting.

e. Rasa malas

Rasa malas adalah kecenderungan seseorang untuk menunda atau menghindari melakukan tugas yang seharusnya dikerjakan. Rasa malas dapat membuat seseorang terlambat mengerjakan tugasnya karena merasa malas untuk memulai pekerjaannya.

f. Inisiatif personal

Inisiatif adalah keisapan atau kemampuan untuk mulai mengerjakan tugas. Jika seseorang tidak memiliki inisiatif, maka dirinya akan cenderung tidak memiliki keinginan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu.

Berasarkan aspek-aspek yang telah dijelaskan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa aspek-aspek prokrastinasi akademik adalah tingkat kepercayaan terhadap kemampuan diri, kecenderungan untuk mengerjakan tugas, inisiatif personal, kurangnya kemampuan manajemen waktu, dan mengutamakan aktivitas yang lebih menyenangkan serta rasa malas.

2.1.4 Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Knaus berpendapat bahwa prokrastinasi akademik terjadi diakibatkan oleh beberapa faktor (Knaus, 2019) yaitu:

a. Buruknya pengelolaan waktu

Dalam perilaku prokrastinasi, waktu menjadi tolak ukur dalam penyelesaian tugas. Manajemen waktu yang buruk dan tidak adanya prioritas kerja cenderung mengakibatkan munculnya perilaku prokrastinasi akademik.

b. Kesulitan dalam berkonsentrasi

Kemampuan seseorang dalam fokus dan berkonsentrasi pada suatu tujuan menjadi menjadi salah satu focus dalam menyelesaikan suatu tugas. Beralih pada suatu hal yang menyenangkan dan tidak terkait

dengan tugasnya, menjadi kecenderungan prokrastinator melakukan penundaan.

c. Kepercayaan irasional dan takut gagal

Rasa takut yang berlebihan dapat mempengaruhi seseorang dalam proses menyelesaikan suatu pekerjaan. Pemikiran yang di penuh rasa takut akan menjadi penyebab sulitnya seseorang untuk menghindari perilaku prokrastinasi akademik.

d. Kebosan terhadap tugas

Rasa bosan yang muncul juga dapat menyebabkan penundaan dalam menyelesaikan tugas. Bosan dalam hal ini dapat diartikan pada kejenuhan dalam menghadapi tugas.

Adapun pendapat dari Ferrari dkk (2020) mengatakan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan munculnya prokrastinasi dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu:

1. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang dapat menyebabkan timbulnya perilaku prokrastinasi. Faktor-faktor internal ini meliputi faktor kondisi fisik dan kondisi psikologis individu.

a. Kondisi Fisik Individu

Faktor dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, seperti tubuh yang sakit, fatigue, ataupun kelelahan. Individu yang mengalami kelelahan akan memiliki kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak (Millgram, dalam Ghufroon & Rini, 2017).

b. Kondisi Psikologis Individu

Kondisi psikologis individu adalah kondisi dari kejiwaan individu, baik emosi ataupun perasaan dan lain sebagainya yang berhubungan dengan psikologinya. Contoh kondisi psikologis

yang dapat menyebabkan prokrastinasi adalah motivasi, tipe kepribadian, dan regulasi diri (Ferrari dkk, 2020).

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat di luar individu yang dapat menyebabkan terjadinya perilaku prokrastinasi seperti faktor pola asuh orang tua, lingkungan keluarga, lingkungan pertemanan, masyarakat dan sekolah. Ferrari dkk (2020) mengatakan bahwa yang termasuk ke dalam faktor eksternal penyebab prokrastinasi adalah teman sebaya, kurang atau tidak adanya dukungan moral dan spiritual dari Significant Others, status ekonomi sosial, keluarga atau pola asuh orang tua, sibuk bekerja, sarana dan prasarana untuk menyelesaikan tugas tersebut kurang memadai, dan kurangnya informasi yang diperoleh. Millgram (dalam Ghufron & Rini, 2017) juga mengatakan bahwa kondisi lingkungan yang lenient prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan.

Selain menurut Ferrari, Burka dan Yuen (dalam Jatikusumo, 2019) juga menyebutkan beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya prokrastinasi. Faktor-faktor tersebut adalah kekhawatiran terhadap evaluasi, perfeksionis, kesulitan membuat keputusan, ketergantungan dan kecenderungan mencari bantuan, ketidaksukaan terhadap tugas yang diberikan dan rendahnya toleransi, tingkat percaya diri yang rendah, kemalasan, ketakutan terhadap kesuksesan, kemampuan yang rendah dalam mengatur waktu, kecenderungan untuk memberontak terhadap suatu kontrol, pengambilan resiko, pengaruh kelompok, dan kurangnya tuntutan.

Berdasarkan uraian di atas, faktor-faktor yang dapat menimbulkan munculnya perilaku prokrastinasi terbagi menjadi dua. Faktor-faktor

tersebut adalah faktor yang berasal dari dalam individu atau faktor internal, dan faktor yang berasal dari luar diri individu atau faktor eksternal. Contoh faktor internal yang dapat menimbulkan perilaku prokastinasi adalah keadaan fisik dan psikis individu, sedangkan contoh faktor eksternal yang dapat menimbulkan perilaku prokrastinasi akademik adalah pengaruh teman kelompok, dukungan moral dari significant other, pola asuh orang tua, dan lain-lain.

2.1.5 Dampak Prokrastinasi Akademik

Terdapat dampak yang di sebabkan oleh prokrastinasi akademik yaitu berdampak (Suhadianto, 2020) pada :

1. Ranah Efektif
Gelisah, Cemas, Takut, Menyesal, Stress, Emosi Tidak Terkontrol, Panik, Menangis, Bersedih.
2. Ranah Kognitif
Selalu teringat tugas yang belum selesai dan menilai dirinya telah gagal.
3. Ranah Perilaku
Malas mengerjakan tugas yang lain, terlambat masuk kelas, terlambat mengumpulkan tugas, terburu-buru.
4. Ranah Positif
Merasa tertantang dan merasa tenang sementara.
5. Ranah Fisik
Kelelahan, sulit tidur, malas makan, kepala pusing, jantung berdebar-debar, sering sakit
6. Ranah Akademik
Pekerjaan tidak maksimal, pekerjaan tertunda, tugas menumpul, produktivitas menurun, nilai rendah, malas kuliah
7. Moral Interpersonal
Menyontek, mendapat penilaian yang buruk dari guru atau orang lain, tidak enak dengan guru, dimarahi guru.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa dampak prokrastinasi akademik pada siswa bisa mempengaruhi ranah afektif, kognitif, perilaku, positif, fisik, akademik dan moral interpersonal.

Adapun Menurut Burka dan Yuen (dalam Jatikusumo, 2019), yang menyatakan bahwa prokrastinasi mengganggu dalam dua hal, yaitu:

1. Prokrastinasi akan menciptakan masalah eksternal, seperti menunda mengerjakan tugas membuat kita tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik, mendapat peringatan dari guru atau dosen, dan menghambat pekerjaan kelompok.
2. Prokrastinasi akan menimbulkan masalah internal, seperti perasaan penyesalan, jengkel, kecewa, putus asa, dan menyalahkan diri sendiri.

2.2.Perencanaan Karir

2.2.1. Pengertian Perencanaan Karir

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, perencanaan memiliki makna sebagai berikut, yaitu berarti proses, cara, atau perbuatan merencanakan (merancang). Menurut Terry dalam Siswanto (2015) Perencanaan adalah proses dasar yang digunakan untuk memilih tujuan dan menentukan cakupan pencapaiannya. Suatu perencanaan adalah aktifitas integratif yang berusaha memaksimalkan efektivitas seluruhnya dari suatu organisasi sebagai suatu sistem, sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Batasan lain tentang perencanaan adalah memilih dan menghubungkan fakta serta membuat dan menggunakan dugaan mengenai masa yang akan datang, menggambarkan dan merumuskan aktifitas yang diusulkan dan dianggap perlu untuk mencapai hasil yang diinginkan. Siswanto menyatakan perencanaan merupakan suatu proses dan rangkaian kegiatan untuk menetapkan tujuan terlebih dahulu pada suatu jangka waktu atau periode tertentu serta tahapan atau Langkah-langkah yang harus ditempuh untuk mencapai tujuan tersebut.

Sedangkan, kata karier berasal dari bahasa Inggris, yaitu *career* dan kata karier diambil dari bahasa Perancis yaitu *carrier* yang berarti jalan raya atau kuda pacuan. Menurut Bimo Walgito karier adalah pekerjaan atau profesi. Karier menurut H.L. Wilensky dalam Dewa Ketut Sukardi, adalah suatu riwayat pekerjaan yang teratur di mana dalam setiap pekerjaan yang ditekuni itu merupakan suatu persiapan untuk masa depannya. Sedangkan Bruce Shertzer dalam Dewa ketut sukardi (2015) mengemukakan pengertian karier adalah suatu rangkaian pekerjaan-pekerjaan, jabatan dan kedudukan yang di pegang oleh seseorang sepanjang hidupnya.

Menurut Dillard (2019) perencanaan karir merupakan proses individu untuk pencapaian tujuan karirnya, yang ditandai dengan adanya tujuan yang jelas setelah menyelesaikan pendidikan, cita-cita yang jelas terhadap pekerjaan, dorongan untuk maju dalam bidang pendidikan dan pekerjaan yang dicita-citakan, persepsi yang realistis terhadap diri dan lingkungan, kemampuan mengelompokkan pekerjaan yang diminati, memberikan penghargaan yang positif terhadap pekerjaan dan nilai-nilai, kemandirian dalam proses pengambilan keputusan, kematangan dalam hal mngambil keputusan, dan menunjukkan cara realistis dalam mencapai cita-cita pekerjaan.

Menurut Super (2022) perencanaan karir adalah suatu proses yang diidentifikasi oleh individu meliputi kebutuhan, sifat-sifat kepribadian, kemampuan intelektual yang berhubungan dengan pekerjaan atau jabatan. Parson (2010) merumuskan perencanaan karir yaitu suatu cara untuk membantu siswa dalam memilih suatu bidang karir yang sesuai dengan potensi mereka masing-masing, sehingga dapat cukup berhasil di bidang pekerjaan. Dalam hal ini, perencanaan karir perlu disiapkan sebelum siswa terjun secara langsung dalam dunia karir. Perencanaan karir didasarkan atas potensi yang dimiliki siswa sehingga tidak ada

pertentangan antara karir yang dipilih dengan potensi yang ada pada diri siswa.

Simamora (2016) mengemukakan bahwa perencanaan karir adalah suatu proses dimana individu dapat mengidentifikasi dan mengambil langkah-langkah untuk mencapai tujuan-tujuan karir. Dalam proses perencanaan karir, setiap individu akan memperoleh pengetahuan tentang potensi yang ada pada diri setiap individu yang meliputi keterampilan, minat, pengetahuan, motivasi, dan karakteristik yang digunakan sebagai dasar dalam pemilihan karir yang kemudian dilanjutkan dengan menentukan tahapan untuk bisa mencapai karir yang sudah dipilih.

Berdasarkan pendapat dari para ahli mengenai perencanaan karir, dapat disimpulkan bahwa perencanaan karir merupakan suatu yang menyangkut masa depan dalam jangka panjang yang harus direncanakan sejak jauh-jauh hari. Merencanakan akan kemana setiap individu ingin melangkah dengan memanfaatkan keterampilan pribadi, bakat yang dimiliki, minat, serta pengetahuan tentang karir guna mencapai tujuan karir yang diinginkan.

1.2.2 Tujuan Perencanaan Karir

Secara umum, tujuan dari perencanaan karier untuk peserta didik (Anas Salahudin, 2019) yaitu peserta didik mendapatkan pengetahuan tentang dunia kerja serta informasi karier untuk menunjang keterampilan kerja, memiliki kapasitas untuk membuat identitas karier diri sendiri (cara yang dapat dilakukan yaitu mengidentifikasi ciri-ciri dari suatu pekerjaan, mengetahui persyaratan yang dibutuhkan, mengenali aspek sosio-psikologis dari suatu pekerjaan, mengenali peluang dari pekerjaannya, serta mengetahui kesejahteraan dalam bekerja), memiliki keahlian untuk merencanakan masa depan, mengenali minat dan bakat yang dimiliki karena berpengaruh untuk karier kedepannya, serta memiliki kematangan untuk mengambil keputusan karier.

Tujuan perencanaan karier lainnya menurut Dillard (dalam Khairun, 2016:19) adalah karier berikut:

- a. Memperoleh kesadaran dan pemahaman diri (*acquiring self awareness*).

Memiliki kesadaran diri tentang keunggulan dan kekurangan yang dimiliki individu sangat penting dalam tahap perencanaan karier. Hal ini dapat membantu seseorang agar dapat memahami dirinya sendiri berkaitan dengan perencanaan karier. Pentingnya penilaian terhadap diri sendiri untuk mengarahkan individu agar lebih realistis dalam mengevaluasi dirinya sendiri. Kemampuan memahami diri sendiri pada individu mampu membuat dirinya mencapai kapabilitas diri ke arah yang lebih efisien di dalam hidupnya dan bisa mengelola hal-hal sulit yang mungkin akan terjadi seiring berjalannya kehidupan.

- b. Mencapai kepuasan pribadi.

Individu diharapkan dapat memilih karier yang memberikan manfaat tertinggi dalam kepuasan diri sendiri yang nanti akan diraihinya. Agar dapat meraih kepuasan tersebut, maka individu diharapkan dapat mengerti beberapa persyaratan karier serta mengenali hal yang diminati dan juga keinginan dirinya.

- c. Mempersiapkan diri memperoleh penempatan yang memadai (*preparing for adequate placement*).

Saat merencanakan kariernya, individu kemungkinan berkeinginan menghindari zona-zona yang membatasi diri individu atau hal tersebut tidak sejalan dengan yang diminati. Mempersiapkan diri untuk merencanakan karier dengan menghabiskan waktu serta energi menjadi hal yang penting bagi individu untuk mengenali tanpa melebihi batas kemampuan dirinya. Selama berjalannya perencanaan karier, individu cenderung untuk memusatkan pada karier yang dirasa sesuai untuk dirinya sehingga akan memudahkan individu dalam menentukan karier yang sesuai dan bisa mengakui karier tersebut.

- d. Efisiensi penggunaan waktu dan usaha (*efficiently using time and effort*).

Tujuan yang diperoleh dari mempunyai perencanaan karier yang matang adalah untuk membantu seseorang menjadi teratur dalam pemilihan karier. Perencanaan yang teratur akan memudahkan individu menjauhkan dirinya dari yang dikenal dengan istilah *trial and error* atau uji coba. Hal ini membuat waktu yang dimiliki menjadi lebih efisien karena individu sudah mampu memahami diri sendiri dalam halnya berkaitan dengan bermacam-macam pilihan karier. Secara umum, beberapa individu yang telah merencanakan kariernya dengan matang lebih merasa senang dan cukup dengan karier mereka serta tetap aktif melakukan pekerjaannya dalam waktu yang panjang dibandingkan dengan individu yang tidak menyusun perencanaan karier.

Dari tujuan-tujuan perencanaan karier yang sudah dijabarkan secara rincitersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan yang ingin dicapai dari perencanaan karier adalah untuk membuat siswa lebih mengenal dirinya sendiri, lingkungan sekitar, serta peluang karier yang ada sehingga siswa bisa mendapatkan karier sesuai dengan harapannya.

Perencanaan karier yang matang dapat mengantarkan remaja pada masa karier yang baik. Namun perencanaan karier tidak sepenuhnya menjamin kesuksesan karier nantinya. Semasa karier terdapat kendala dan masalah karier, kondisi ini tidak serta merta bertolak dari perencanaan karier yang telah di lalui. Perencanaan karier yang matang juga akan mempertimbangkan berbagai tujuan yang hendak dicapai. Baik tujuan dalam jangka waktu panjang, maupun tujuan dalam jangka waktu pendek. Siswa sebagai remaja yang masih berada pada tahap perencanaan karier diharapkan mampu mengetahui dan memahami kedua tujuan tersebut. Winkel mengemukakan kedua tujuan tersebut yaitu tujuan jangka waktu panjang (*long range goals*) misalnya gaya hidup yang ingin dicapai dan nilai-nilai kehidupan yang ingin

direalisasikan dalam hidup. Sedangkan tujuan jangka pendek (*short range goals*) yaitu pendidikan lanjutan yang akan ditempuh untuk menajapai jabatan yang diinginkan (Winkel, 2016).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa tujuan jangka panjang tidak akan tercapai tanpa dipahami dari awal merencanakan karir. Meskipun aktualisasinya nanti pada saat telah memasuki tahap karir, namun itu semua perlu dipahami dan dilatihkan dari sekarang, sehingga gaya hidup dan nilai-nilai diri sendiri yang diinginkan tidak bertentangan dengan nilai dan gaya hidup yang ada pada masyarakat pada umumnya.

1.2.3 Aspek-aspek Perencanaan Karir

Perencanaan karir terdiri dari dua aspek yaitu pengetahuan dan sikap. Aspek pengetahuan individu mengetahui mengenai dirinya. Aspek meliputi menggunakan berbagai pengetahuan dan informasi pekerjaan. Aspek yang diungkapkan tersebut belum mendalam karena masih pada aspek pemgetahuan tentang diri dan dunia kerja serta sikap individu terhadap informasi karir yang diperoleh, belum sampai pada tindakan nyata.

Perencanaan karir mempunyai tiga aspek yaitu “pengetahuan diri, sikap dan keterampilan”, adapun indicator dari setiap aspek yaitu :

- 1) Pengetahuan diri meliputi: tujuan yang jelas setelah menyelesaikan pendidikan, persepsi realitis terhadap diri dan lingkungan.
- 2) Sikap meliputi: cita-cita yang jelas terhadap pekerjaan, dorongan untuk maju dalam bidang pendidikan dan pekerjaan yang dicita-citakan, memberi penghargaan yang positif terhadap pekerjaan dan nilai-nilai, mandiri dalam proses pengambilan keputusan.
- 3) Keterampilan meliputi kemampuan mengelompokkan pekerjaan yang diminati dan menunjukkan cara-cara realistis dalam mencapai cita-cita (Dillard, 2019)

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa aspek perencanaan karir adalah siswa mengetahui tujuan yang jelas setelah menyelesaikan

pendidikan dan dapat merencanakan karir yang lebih baik kedepannya sehingga mampu mengelompokkan pekerjaan yang diminatinya dalam mencapai cita-cita.

Menurut Parson (dalam Winkel & Hastuti, 2016) ada tiga aspek yang harus terpenuhi dalam membuat suatu perencanaan karir yaitu:

- a. Pengetahuan dan pemahaman diri sendiri, yaitu pengetahuan dan pemahaman akan bakat, minat, kepribadian, potensi, prestasi akademik, ambisi, keterbatasan-keterbatasan, dan sumber-sumber yang dimiliki.
- b. Pengetahuan dan pemahaman dan dunia kerja, yaitu pengetahuan akan syarat-syarat dan kondisi-kondisi yang dibutuhkan untuk sukses dalam suatu pekerjaan, keutamaan dan kerugian, kompensasi, kesempatan dan prospek kerja di berbagai bidang di dunia kerja.
- c. Penalaran yang realistis akan hubungan pengetahuan dan pemahan diri sendiri dengan pengetahuan dan pemahaman duniakerja, yaitu kemampuan untuk membuat suatu penalaran yang realistis dalam merencanakan atau memilih bidang kerja dan/atau pendidikan lanjutan yang mempertimbangkan pemahaman dan pengetahuan diri yang dimiliki dengan pengetahuan dan pemahaman dunia kerja yang tersedia.

Aspek yang dijelaskan Parsons juga belum mendetail karena hanya aspek pemahaman diri, dunia kerja dan penalaran yang realistik untuk memilih karir yang tepat. Hal ini dirasa masih belum spesifik. Aspek-aspek perencanaan karir yaitu:

- a. Memiliki pemahaman diri (kemampuan dan minat) yang terkait dengan pekerjaan.
- b. Memiliki sikap positif terhadap dunia kerja, dalam arti mau bekerja dalam bidang pekerjaan apapun tanpa merasa rendah diri asal bermakna bagi dirinya dan sesuai dengan norma agama
- c. Memiliki kemampuan untuk membentuk identitas karir dengan cara mengenali ciri-ciri pekerjaan, kemampuan (persyaratan) yang dituntut

lingkungan sosial psikologi pekerjaan, prospek kerja dan kesejahteraan kerja.

- d. Memiliki kemampuan merencanakan masa depan yaitu merencanakan kehidupan serta rasional untuk memperoleh peran-peran yang sesuai dengan minat, kemampuan dan kondisi kehidupan sosial ekonomi.

Dapat membentuk pola pikir karir yaitu kecenderungan kearah karir apabila seorang siswa bercita-cita menjadi seorang guru maka senantiasa harus mengarahkan dirinya kepada kegiatan-kegiatan yang relevan dengan karirnya tersebut.

1.2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perencanaan Karir

Menetapkan suatu tujuan dan membuat keputusan serta menetapkan langkah-langkah yang hendak dicapai akan dipengaruhi beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut bisa dari dalam diri individu maupun dari luar diri individu yang semuanya perlu menjadi bahan pertimbangan. Seperti halnya dalam merencanakan karir, seseorang perlu memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan penetapan tujuan karir.

Menurut Winkel (2016) ada hal-hal yang memberikan pengaruh pada individu untuk menyusun perencanaan kariernya. Faktor-faktor yang dimaksud adalah faktor eksternal dan internal sebagai berikut:

1) Nilai-nilai kehidupan

Nilai-nilai kehidupan ialah hal mendasar yang ingin diraih oleh seseorang. Nilai ini dijadikan sebagai pegangan hidup individu. Seseorang akan merefleksikan dirinya dengan nilai yang ada di kehidupan, akan medalami wawasan dan pengertian mengenai dirinya sendiri yang memiliki pengaruh terhadap cara menjalani hidup yang ingin dikembangkan. Hal ini juga mencakup jabatan yang diincar dalam perencanaannya untuk dicapai.

2) Keadaan Jasmani

Ciri-ciri fisik seseorang merupakan keadaan jasmaninya. Keadaan jasmani menjadi pertimbangan untuk perencanaan karier yang memberlakukan ciri-ciri fisik tertentu sebagai persyaratan. Beberapa

instansi memberikan persyaratan fisik tertentu untuk dapat dituju oleh individu.

3) Masyarakat

Masyarakat adalah lingkungan sosial budaya sebagai tempat seseorang tumbuh dan berkembang. Lingkungan memiliki pengaruh yang besar mengenai pandangan yang diyakini oleh setiap keluarga dan diteruskan kepada anak-anaknya. Pandangan ini meliputi terhormat atau tercelanya aneka bidang pekerjaan, kedudukan pria dan wanita di masyarakat, dan kesesuaian suatu pekerjaan bagi pria maupun wanita.

4) Keadaan ekonomi sosial suatu negara atau daerah

Keadaan ini berkaitan dengan struktur sosial yang berlaku di masyarakat, struktur perbedaan masyarakat berdasarkan kelompok-kelompok yang mampu menerima maupun yang tidak menerima anggota kelompok lain. Selain itu, pertumbuhan dan perkembangan ekonomi setempat apakah pesat atau lambat, serta stratifikasi masyarakat dalam golongan ekonomi-sosial.

5) Posisi anak dalam keluarga

Anak dalam keluarga yang memiliki sanak keluarga kandung usianya lebih tua rata-rata akan mempertimbangkan usulan dan pemikiran terkait dengan perencanaan karier. Hal ini menyebabkan individu lebih memiliki pemikiran yang lebih luas daripada anak lain yang tidak memiliki seorang kakak.

6) Pandangan keluarga mengenai peranan dan kewajiban anak

Pandangan ini memperlihatkan dampak secara psikologis serta sosial-budaya. Terdapat jabatan atau pendidikan tertentu yang memunculkan suatu deskripsi diri dan menambahkan warna pandangan pada masyarakat mengenai kedudukan pria dan wanita dalam kehidupan masyarakat.

7) Tingkat sosial-ekonomi keluarga

Hal ini mencakup pendidikan terakhir orang tua, besar kecilnya penghasilan kedua orang tua, jabatan yang dipegang oleh orang tua, wilayah tempat tinggal serta suku bangsa. Karena berbagai hal,

kedudukan ini dapat dijadikan sebagai indikator untuk pendidikan sekolah yang bisa diusahakan untuk anak, beberapa kenalan juga menjadi salah satu kunci bagi beberapa jabatan tertentu dan diyakini masih relevan dengan status sosial tertentu.

8) Pergaulan

Pergaulan dengan teman seusia dapat memberikan beraneka pemikiran dan berbagai jenis angan-angan tentang masa depan yang didapatkan dalam pergaulan keseharian. Pemikiran dan angan-angan yang bersifat positif akan memberikan impresi di dalam hati individu yang tidak sama dengan impresi yang muncul apabila yang didengarkan adalah keluhan kesah.

9) Pendidikan sekolah

Pendidikan merupakan gambaran dan sikap yang disampaikan oleh guru bimbingan dan konseling dan tenaga pengajar di sekolah kepada peserta didik berkaitan dengan nilai yang terdapat dalam suatu pekerjaan, rendah dan tingginya status sosial di masyarakat, jabatan, dan kesesuaian suatu jabatan bagi peserta didik laki-laki maupun perempuan.

10) Gaya hidup keluarga

Gaya hidup dalam keluarga serta suasana dan status pernikahan orang tua ialah bagaimana keadaan keluarga seorang anak didik dan dirawat. Kondisi tersebut apakah mampu memberikan dukungan atau tidak, hal tersebut memberikan pengaruh pada anak dalam menyusun rencana dan mengambil keputusan mengenai kelanjutan pendidikannya dan juga pilihan pekerjaannya di masa depan.

Menurut Fatimah (2018) ada tiga faktor yang mempengaruhi perencanaan karir yaitu sosial ekonomi, lingkungan dan pandangan hidup. Faktor lingkungan disini meliputi tiga macam :

- 1) Lingkungan kehidupan masyarakat (industri dan pertanian), pada lingkungan tersebut memungkinkan individu untuk cenderung

membentuk sikap dan pikiran yang berimbang pada pemilihan studi lanjut maupun karir.

- 2) Lingkungan pendidikan (sekolah atau jenjang pendidikan), lingkungan pendidikan merupakan bagian penting karena mengajarkan kedisiplinan dan berpengaruh terhadap perilaku serta pola pikir terhadap karir.
- 3) Lingkungan kehidupan teman sebaya, pergaulan teman sebaya akan memberikan peluang bagi peserta didik untuk menjadi lebih matang.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa faktor yang mempengaruhi perencanaan karir tersebut bisa dari dalam diri individu maupun dari luar individu. Setiap orang pasti mempunyai bakat, minat, kelebihan maupun kekurangannya masing-masing serta pandangan yang berbeda terhadap karir. Sedangkan dilain pihak lingkungan dimana seseorang tinggal juga sangat berdampak terhadap karir seseorang, faktor-faktor itulah yang dapat menjadi bahan pertimbangan seseorang dalam merencanakan karirnya.

2.3 Hubungan Prokrastinasi Akademik Dengan Perencanaan Karir dan Penelitian Relevan

Salah satu tugas perkembangan yang harus dilalui remaja yaitu persiapan karir. Perencanaan karier merupakan sebuah proses yang penting ketika seorang siswa mulai mengeksplorasi kemampuan, nilai, minat, dan peluang mereka dalam mempersiapkan karier.

Menurut Parson (dalam Winkel & Hastuti, 2016) terdapat tiga langkah besar untuk memilih karir, dimana seorang individu idealnya harus memiliki pemahaman yang jelas mengenai diri sendiri, kemampuannya, sikapnya, minat, maupun ambisi. Kemudian sebuah pengetahuan tentang persyaratan dan karakteristik karir-karir yang spesifik dan pemikiran yang nyata mengenai hubungan-hubungan antara langkah tersebut untuk sebuah perencanaan karier yang sukses.

Dari tiga langkah di atas dapat di pahami apabila siswa mampu memenuhi langkah tersebut maka siswa dapat merencanakan karir dengan baik, namun

tidak semua siswa mampu memenuhi langkah-langkah itu. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor salah satunya tindakan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi sendiri dapat dilakukan oleh siapa saja dan akan mempengaruhi seluruh segi kehidupan siswa. Seperti ditegaskan oleh Green (dalam Ghuffron, 2016) prokrastinasi telah menjadi fenomena di dalam masyarakat, seseorang menolak untuk menjaga tanggung jawab terhadap tugas atau keputusan yang dimilikinya. Prokrastinasi yang dilakukan secara rutin menunjukkan bahwa prokrastinator kurang memiliki tanggung jawab dengan tugas-tugasnya dan hal ini dapat berdampak pada masa depannya bahkan terhadap karir prokrastinator.

Terdapat dampak yang ditimbulkan oleh siswa yang melakukan prokrastinasi akademik, salah satunya adalah berdampak pada perencanaan karir siswa. Seorang siswa yang melakukan prokrastinasi akademik cenderung tidak memiliki kemampuan perencanaan karir. Kemampuan perencanaan karier sendiri adalah kecakapan atau kesanggupan seseorang dalam proses memahami potensi diri (bakat, minat, keyakinan, nilai) terhadap peluang-peluang, kesempatan dan pilihan-pilihan, serta mengidentifikasi tujuan yang berkaitan dengan karir. Siswa yang melakukan prokrastinasi akademik biasanya cenderung lebih memilih melakukan kegiatan yang menyenangkan bagi mereka di bandingkan mempersiapkan perencanaan karir untuk masa depannya.

Menurut Fatimah (2018) salah satu faktor yang memberikan pengaruh pada siswa untuk menyusun perencanaan kariernya adalah Lingkungan Pendidikan, lingkungan pendidikan merupakan bagian penting karena mengajarkan kedisiplinan dan berpengaruh terhadap perilaku serta pola pikir terhadap karir. Namun tidak semua siswa memiliki kedisiplinan dalam perilaku maupun pola pikir terhadap karir, sehingga banyak pula siswa yang melakukan tindakan yang kurang baik seperti prokrastinasi akademik dan hal ini dapat mempengaruhi pola pikir terhadap karirnya.

Siswa diharapkan dapat mencegah dan mengurangi perilaku prokrastinasi yang telah menjadi suatu kebiasaan dan menimbulkan berbagai konsekuensi yang negatif, seperti waktu menjadi terbuang sia-sia, tugas-tugas menjadi terbengkelai bahkan tidak memiliki perencanaan karir yang matang. Artinya apabila seorang siswa melakukan prokrastinasi akademik, maka dalam proses perencanaan karirnya pun juga mengalami penundaan. Sehingga dapat dikatakan prokrastinasi akademik mempunyai hubungan dengan perencanaan karir.

Berikut ini adalah penelitian terdahulu yang menjadi acuan dan bahan referensi yang menunjang peneliti untuk melakukan penelitian, sebagai berikut :

1. Nuroniah, imas kania Rahman dan hilman hakiem pada tahun 2018 dalam jurnalnya yang berjudul Bimbingan dan Konseling Karir Bagi Siswa Kasus Prokrastinasi Akademik menyatakan bahawa; 1). Wawasan karir siswa kasus prokrastinasi akademik masih terbatas pada peminatan jurusan semata, belum adanya pemantapan karir, dunia kerja dan pendidikan tinggi, 2). Program dan pelaksanaan layanan karir siswa berjalan dengan baik sebagaimana mestinya, 3). Tidak ada program layanan karir khusus bagi siswa kasus prokrastinasi akademik.
2. Rusma Apriliana pada tahun 2016 dalam jurnalnya yang berjudul Hubungan Antara Kecemasan Terhadap Karir Masa Depan Dan Konsep Diri Akademik Dengan Prokrastinasi Skripsi Pada Mahasiswa dapat di simpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan terhadap karir masa depan dan konsep diri akademik dengan prokrastinasi skripsi.
3. Muhammad Ilyas dan Suryadi pada tahun 2017 dalam jurnal yang berjudul Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta dapat di simpulkan bahwa terdapat empat perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA IT Abu Bakar Yogyakarta (1) menunggu hasil pekerjaan teman (menyontek), (2)

keterlambatan dalam mengumpulkan tugas, (3) irrational believe merupakan keyakinan bisa mengerjakannya nanti atau lemah dalam regulasi waktu dan, (4) tidak cocok dengan guru mata pelajaran.

4. Ledy Oktavia Liza, M. Arli Rusandi pada tahun 2016 dalam jurnal yang berjudul Pengaruh Layanan Informasi Tentang Studi Lanjut Terhadap Perencanaan Karir Siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Pekanbaru Tahun Ajaran 2013/2014 dapat disimpulkan bahwa kontribusi layanan informasi tentang studi lanjut terhadap perencanaan karir adalah sebesar 38% sedangkan 62% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain.
5. Ardiatna Wahyu Aminnurrohim, Sinta Saraswati, Kusnarto Kurniawan pada tahun 2014 dalam jurnal yang berjudul Survei Faktor-Faktor Penghambat Perencanaan Karir Siswa dapat disimpulkan bahwa faktor internal penghambat perencanaan karir dilihat dari kondisi fisik termasuk dalam kategori tinggi (74%). Faktor penghambat perencanaan karir dilihat dari kondisi psikis termasuk dalam kategori tinggi (71%). Kemudian faktor eksternal penghambat perencanaan karir dilihat dari kondisi keluarga termasuk dalam kategori tinggi (75%). Faktor penghambat perencanaan karir dilihat dari kondisi sekolah termasuk dalam kategori tinggi (66%). Faktor penghambat perencanaan karir dilihat dari teman sebaya termasuk dalam kategori tinggi (68%). Dan yang terakhir adalah faktor penghambat perencanaan karir dilihat dari masyarakat termasuk dalam kategori tinggi (67%).

III. METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2019). Penelitian yang akan dilakukan ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dimana dimaksudkan untuk mengetahui hubungan antar kedua variabel. Alasan digunakan metode ini karena peneliti ingin melihat hubungan dua variabel tanpa mencoba merubah atau mengadakan perlakuan terhadap variabel-variabel tersebut.

Penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu suatu pendekatan yang menekankan analisis pada data-data numerical (angka) yang diolah dengan metode statistika (Azwar, 2018). Pada dasarnya pendekatan kuantitatif dilakukan pada penelitian inferensial (dalam rangka pengujian hipotesis) dan menyadarkan kesimpulan hasilnya pada suatu probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nihil. Dengan metode kuantitatif akan diperoleh signifikansi perbedaan kelompok atau signifikansi hubungan antar variabel yang diteliti. Pada umumnya, penelitian kuantitatif merupakan penelitian pada sampel besar.

Metode penelitian yang akan digunakan penulis untuk penelitian ini adalah metode penelitian Kuantitatif Korelasional. Penelitian korelasional bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada suatu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain, berdasarkan koefisien korelasi (Azwar, 2018). Dari penelitian ini dapat memperoleh informasi mengenai taraf hubungan yang terjadi, bukan mengenai ada-tidaknya efek variabel satu terhadap variabel yang lain.

Penelitian korelasional kuantitatif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel (Arikunto, 2020). Penelitian dengan pendekatan kuantitatif adalah penelitian menggunakan pendekatan yang data-datanya numerikal dan diolah dengan menggunakan metode statistik.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Way Jepara pada kelas XI yang berlokasi di Lampung Timur, Way Jepara. Waktu penelitian ini adalah pada Bulan April tahun pelajaran 2022/2023.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Way Jepara dengan total populasi sebanyak 250 orang.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2019). Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* yaitu dengan memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk menjadi anggota sampel. Sampel diambil menggunakan teknik yaitu *simple random sampling*. Untuk jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini mengikuti table Isaac & Michael (dalam Sugiyono, 2019) dengan taraf kesalahan 5% yaitu sebanyak 146 siswa.

3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

3.4.1. Variabel Penelitian

Menurut Arikunto (2020) variabel penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel yang

digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen), yaitu:

- a. Variabel bebas (independen atau x) adalah variabel yang mempengaruhi yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu Prokrastinasi Akademik.
- b. Variabel terikat (y) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Perencanaan Karir.

3.4.2. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel penelitian adalah suatu atribut atau nilai dari obyek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Defenisi variabel harus di rumuskan untuk menghindari terjadinya kesalahan dalam pengumpulan data. Dalam penelitian ini, definisi operasional variabel adalah sebagai berikut:

1. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah perilaku untuk menunda dalam memulai atau menyelesaikan tugas akademik guna mencapai tujuan lain maupun melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Ada beberapa indikator yang ada dalam prokrastinasi akademik, yaitu: *Fear of Failure* (takut pada kesalahan), *Fear of Success* (perasaan takut mencapai keberhasilan), *Fear of Losing The Battle* (perasaan takut pada kekalahan), *Fear of Separation and Fear of Intimacy* (ketakutan pada separasi dan intimasi atau takut pada perpisahan dan takut pada keintiman).

2. Perencanaan karir

Perencanaan karir yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu proses yang mengarah pada pengambilan keputusan untuk

menentukan Langkah-langkah yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan karir yang diinginkan. Adapun aspek-aspek yang ada di dalam perencanaan karir, yaitu: pengetahuan diri, sikap dan keterampilan.

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mengumpulkan data (Sugiyono 2019). Teknik pengumpulan data digunakan untuk mengumpulkan data sesuai tata cara penelitian sehingga diperoleh data yang dibutuhkan. Dalam penelitian ini, alat pengumpul data yang digunakan yaitu model skala likert. Melalui teknik ini akan diukur mengenai prokrastinasi akademik dan perencanaan karir.

Tujuan pokok pembuatan skala ini adalah untuk memperoleh informasi yang relevan dengan tujuan penelitian dan untuk memperoleh informasi dengan reabilitas setinggi mungkin, skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala prokrastinasi akademik dan skala perencanaan karir. Sugiyono (2019) menyatakan bahwa skala model Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala model Likert, maka variabel interaksi sosial dijabarkan menjadi indikator variabel, kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala model Likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan skala model likert, dimana skala likert memiliki 4 kategori kesetujuan dan memiliki skor 1 – 4, sehingga dalam penelitian ini alternative jawaban skala terdiri dari 4 alternatif jawaban yang digunakan yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat

tidak sesuai (STS). Peneliti tidak menyertakan jawaban Ragu-Ragu (RR) agar mengurangi kecenderungan subyek penelitian untuk memilih jawaban netral.

Tabel 3.1

**Penskoran Alternatif Jawaban Skala Perencanaan Karir
dan Prokrastinasi Akademik**

Pernyataan Favorable (+)	Skor	Pernyataan Unfavorable (-)	Skor
Sangat Sesuai (SS)	4	Sangat Sesuai (SS)	1
Sesuai (S)	3	Sesuai (S)	2
Tidak Sesuai (TS)	2	Tidak Sesuai (TS)	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	Sangat Tidak Sesuai (STS)	4

3.6 Instrument Penelitian

Instrument penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati, secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian (Sugiyono, 2019). Instrumen pada penelitian ini berupa skala Prokrastinasi Akademik dan Perencanaan Karir.

Berdasarkan instrumen penelitian diatas maka kisi-kisi untuk penyusunan skala penelitian yaitu sebagai berikut:

a) Kisi kisi skala

Instrument Prokrastinasi Akademik terdiri dari 39 butir pernyataan. Indikator Prokrastinasi Akademik di bawah ini di ambil dari karakteristik prokrastinasi akademik menurut Burka & Yuen (2019). Adapun kisi-kisi dari indikator prokrastinasi akademik sebagai berikut:

1. Skala prokrastinasi akademik

Skala yang di gunakan untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik siswa di sekolah mengacu pada Burka & Yuen (2019).

Tabel 3.2

Kisi-kisi Skala Prokrastinasi Akademik

Variabel	Indikator	Sub indikator	Nomor Butir		Jumlah
			Favourable	Unfavourable	
Prokrastinasi Akademik	(Fear of Failure) Perasaan takut pada kesalahan	1. Memiliki Perasaan takut yang berlebihan saat dihadapkan dengan sebuah resiko 2. Menganggap jika hasil dari kerjanya mendapatkan penilaian buruk maka kemampuannya juga buruk 3. Menganggap kemampuan yang dimiliki menentukan keberhargaan dirinya 4. Terlalu sering menilai dirinya	1,3,6,7,8,10,11	2,4,5,9,12	12
	(Fear of Succes) Perasaan takut pada keberhasilan	1. Tidak mampu mengambil keputusan dengan tepat 2. Tidak memiliki daya juang 3. Tidak mampu bersaing 4. Merasa tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk menyelesaikan tugasnya 5. Tidak mampu menjaga komitmen	14,15,17,20,22,23,	13,16,18,19,21,24	12

		6. Terlalu memikirkan tanggapan orang lain untuk dirinya			
	(Fear of Losing The Battle) Perasaan takut pada kompetisi	1. Tidak mampu menyesuaikan diri dengan aturan yang ada 2. Melawan aturan yang ada 3. Tidak mau diganggu 4. Merasa dapat mengerjakan tugas dengan waktu yang singkat	25,27,30, 33	26,28,31, 32	9
	(Fear of Separation and Fear of Intimacy) Ketakutan pada separasi dan intimasi	1. Terlalu membatasi hubungan dengan orang lain 2. Memiliki kebutuhan untuk terus diakui 3. Memiliki keinginan berlebihan untuk menjadi independen	34,36,38,	35,37,39	6
Jumlah					39

2. Skala Perencanaan karir

Skala yang di gunakan untuk mengetahui tingkat perencanaan karir siswa di sekolah mengacu pada Dillard (2019)

Tabel 3.3

Kisi - Kisi Skala Perencanaan Karir

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Butir Soal		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	

Perencanaan Karir	Pengetahuan Diri	Memahami bakat, minat, dan kemampuan diri sendiri serta memiliki tujuan yang jelas setelah menyelesaikan Pendidikan	1,3,5	2,4,6	6
	Sikap	Pengetahuan dan pemahaman tentang dunia kerja. Dorongan untuk maju dalam bidang pendidikan atau pekerjaan yang diinginkan, serta mandiri dalam mengambil keputusan.	7,9,11 13,15,17	8,10,12 14,16,18	12
	Keterampilan	Kemampuan mengelompokkan pekerjaan yang diminati dan menunjukkan cara-cara realistis untuk mencapai cita-cita	19,21,23	20,22,24,25	7
Jumlah					25

Sumber teori: Teori Perencanaan Karier John Milton Dillard

3.7 Uji Instrumen Penelitian

1. Uji Validitas

Validitas adalah ukuran yang mengukur tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument penelitian. Instrument dikatakan yang valid apabila mampu mengukur data dari variabel yang diamati dengan tepat. Menurut (Sugiono 2019) Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) untuk mengukur valid atau tidak suatu data yang diteliti. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Dalam mengukur validitas, rumus yang digunakan peneliti adalah rumus korelasi *product moment* dengan bantuan program SPSS. Rumus korelasi Pearson product moment berdasarkan pada (Sugiyono 2019) adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

r : Korelasi produk moment

X : Nilai setiap butir

Y : Nilai dari jumlah butir

N : Jumlah responden

Perhitungan validitas item pada penelitian ini menggunakan bantuan software komputer yaitu Statistic program for social science (SPSS).

Setelah melakukan uji validitas untuk skala prokrastinasi akademik dengan melihat Rhitung dan Rtabel sebagai batasan untuk pengukuran uji validitas, jika Rhitung > Rtabel maka data dikatakan valid dan jika Rhitung < Rtabel maka dikatakan tidak valid. Hasil yang di dapatkan untuk uji validitas skala prokrastinasi akademik adalah 5 data tidak valid dan 34 data valid. Sedangkan untuk hasil uji validitas skala perencanaan karir didapatkan 2 data tidak valid dan 23 data valid.

2. Uji Reabilitas

Reabilitas menunjukkan bahwa suatu instrument cukup dapat dipercaya sebagai alat pengumpulan data. Instrumen dikatakan reliabel apabila dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Ketika mengulangi penelitian, hasil yang didapat relatif sama atau dalam mengukur instrumen berulang kali memberikan hasil yang sama. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan pendekatan koefisien *Alpha Cronbach* (α). Adapun rumus koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* (α) (Sugiyono, 2019) adalah sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan :

r_{11} = koefisien reliabilitas instrument (total tes)
 k = jumlah butir pertanyaan yang sah
 $\sum \sigma_b^2$ = jumlah varian butir
 σ_t^2 = varian skor total

Dalam penelitian ini uji realibilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* sedangkan pengukurannya menggunakan bantuan program *spss*.

Tabel 3.4 Hasil Uji Reabilitas

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Item
Prokrastinasi Akademik	0,867	39
Perencanaan Karir	0,863	25

Kuesioner dapat dikatakan reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,60$. Maka dapat diambil kesimpulan dengan melihat data berdasarkan table di atas untuk variabel prokrastinasi akademik memiliki *Cronbach's Alpha* $0,867 > 0,60$ yang artinya data reliabel, sedangkan pada variabel perencanaan karir *Cronbach's Alpha* $0,863 > 0,60$ yang artinya data reliabel.

3.8 Teknik Analisa Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data adalah suatu langkah yang paling penting dalam melakukan suatu penelitian, dengan dilakukannya analisis data akan dapat membuktikan suatu hipotesis dan menarik kesimpulan tentang suatu permasalahan yang akan diteliti. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan melalui uji secara kuantitatif dengan menggunakan metode statistik. Untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini yaitu menggunakan koefisien korelasi Pearson (r) atau yang lebih dikenal dengan sebutan rumus korelasi *product moment*. Tahap analisis data dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji normalitas, uji linieritas, dan uji hipotesis.

1. Uji Normalitas

Uji Normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data dari variabel itu terdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini menggunakan Kolmogrov-Smirnov Test dalam program spss.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara 2 variabel secara signifikan atau tidak. Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data linier atau tidak.

3. Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji normalitas dan linieritas, selanjutnya akan dilakukan uji hipotesis. Untuk melakukan uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik metode korelasi *Person Product Moment* untuk melihat hubungan diantara kedua variabel yaitu Perencanaan Karir dan Prokrastinasi Akademik.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan dibahas dalam bab sebelumnya dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Prokrastinasi Akademik dan Perencanaan Karir pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Way Jepara. Hasil perolehan korelasi prokrastinasi akademik dan perencanaan karir sebesar $r_{hitung} = -0,459 > 0,159 r_{tabel}$, artinya semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademik, maka semakin rendah perencanaan karir siswa dan sebaliknya, semakin rendah prokrastinasi akademik maka akan semakin tinggi perencanaan karir siswa.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara prokrastinasi akademik terhadap perencanaan karir siswa kelas IX di SMA Negeri 1 Way Jepara maka peneliti memberanikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Diharapkan bagi siswa dapat menjadi mawas diri terhadap perilaku prokrastinasi akademik dan mulai menggali informasi tentang karir, meningkatkan kemampuan dan skill melalui kegiatan ekstrakurikuler, mengikuti kegiatan layanan bimbingan konseling karir yang ada di sekolah dan mengikuti kegiatan-kegiatan di luar sekolah yang mendukung dalam meningkatkan kemampuan diri di bidang karir yang diinginkan siswa, sehingga siswa diharapkan mampu menyiapkan perencanaan karir yang benar-benar sesuai dengan diri siswa.

2. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan bantuan dan dorongan kepada siswa untuk merencanakan karirnya sedini mungkin agar mendapatkan perencanaan karir yang baik dan sesuai dengan diri siswa. Untuk menunjang pemahaman karir siswa, sekolah perlu menyediakan sarana dan fasilitas yang memadai guna menunjang siswa dalam menuangkan dan mengasah bakat serta kemampuan mereka.

3. Bagi Guru Bimbingan Konseling

Bagi Guru Bimbingan dan Konseling, hendaknya dapat membantu dalam memberikan bimbingan kepada siswa tentang dampak negatif prokrastinasi akademik dan memberikan pemahaman bahwa pentingnya memiliki perencanaan karir, serta memberikan motivasi dan bimbingan karir dengan tujuan meningkatkan pemahaman siswa tentang karir. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat terhadap dunia pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Salahudin. 2010. *Bimbingan dan Konseling*. CV Pustaka Setia. Bandung.
- Ardiatna Wahyu Aminnurohlim, Sinta Saraswati, Kusnarto Kurniawan. 2014 *Survei Faktor-Faktor Penghambat Perencanaan Karir Siswa*. Universitas Negeri Semarang.
- Arikunto, Suharsimi. 2020. *Metodelogi Penelitian*. Bina Aksara. Yogyakarta.
- Atmaja, T.,T. 2014. *Upaya Meningkatkan Perencanaan Karir Siswa Melalui Bimbingan Karir dengan Penggunaan Media Modul*. Jurnal Psikopedagogia 3(2): 58-63.
- Azwar, S. 2018. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Burka, J. B. & Yuen, L. M. 2019. *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*. Perseus Books, New York.
- Dewa Ketut Sukardi, 2015. *Bimbingan Karir Disekolah sekolah*, Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Dillard. J. M. 2019. *Lifelong Career Planing*. Ohio: A bell & Howell Company Columbus.
- Donald E. Super. 2022. "A life-span, life-space approach to career development". *Journal of Vocational Behavior*, 16.
- Fatimah, E. 2018. *Psikologi Perkembangan*. CV Pustaka Setia. Bandung.
- Ferrari, J. R., Jhonson, J. L. & Mc. Cown, W. G. 2020. *Procrastination and Task Viodance*. Plenum Press. New York.
- Ghozali. 2016. *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro. Semarang.

- Ghufron, M. N & Risnawati. 2018. *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media. Yogyakarta.
- Khairun, D. Y., Sulastri, M. S. 2016. *Layanan Bimbingan Karir dalam peningkatan kematangan eksplorasi Karir siswa*. Jurnal penelitian bimbingan dan konseling, 1 (1).
- Knaus, W. E. 2019. *The Procrastination Workbook*. Publication. Inc. New Harbinger
- Ledya Oktavia Liza, M. Arli Rusandi. 2016. *Pengaruh Layanan Informasi Tentang Studi Lanjut Terhadap Perencanaan Karir Siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Pekanbaru Tahun Ajaran 2013/2014*. Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia. 1.
- McCloskey, J. D. 2020. *Finally, My Thesis on Procrastination*. Newjersey: evolve mosby Elsevier, The University of Texas.
- Muhammad Ilyas, Suryadi. 2017. *Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Islam Terpadu Boarding School Abu Bakar Yogyakarta*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. Yogyakarta.
- Nadjamuddin, L. 2016. *Hubungan Self_Efikasi dengan minat mengikuti UMPTN*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta.
- Nuroniah, imas kania Rahman, hilman hakiem. 2018. *Bimbingan dan Konseling Karir Bagi Siswa Kasus Prokrastinasi Akademik*. Universitas Ibn Khaldun. Bogor.
- Piers Steel. 2014. *“The Nature of Procratination: Meta-analitic and Theoretical of Queentestional Self-Regulatory Failure”* Journal of Psychological Bulletin.
- Riduwan, Akdon. 2016. *Rumusan dan Data Dalam Analisis Statistik*, Alfabeta.
- Rusma Apriliana. 2016. *Hubungan Antara Kecemasan Terhadap Karir Masa Depan Dan Konsep Diri Akademik Dengan Prokrastinasi Skripsi Pada Mahasiswa*. Universitas Islam Sultan Agung. Semarang.
- Simamora, Henry. 2016. *Manajemen Sumber Daya Manusia*, STIE YKPN. Yogyakarta.

- Siswanto. 2015. *Pengantar Manajemen*. Bumi Aksara. Jakarta.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta CV, Bandung.
- Suhadianto, S., & Pratitis, N. 2020. *Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa*. Jurnal RAP Universitas Negeri Padang, 10, 204-223.
- Suharsimi Arikunto. 2016. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Renika Cipta. Jakarta.
- Sujarweni, Wiratna. 2014. *Metodologi Penelitian*. Pustaka Baru. Yogyakarta. Press.
- Syafi'i, M. 2015. *Hubungan antara Kecemasan Menghadapi Masalah dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada. Yogyakarta.
- Syaiful Indra. 2015. *Efektifitas Team Assisted Individualization untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik*, Jurnal Edukasi, 1 (2), 175.
- Winkkel, W.S. dan Hastuti, S. 2016. *Bimbingan Karir di Institut Pendidikan*. Media Abadi. Jakarta.
- Wolters, C. A. 2017. *Understanding Procrastination from a Selfregulated Learning Perspective*. Journal of Educational Psychology, 95, 179 –187.