

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Teori

A.1. Prokrastinasi Akademik

Seseorang yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu, sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan berlebihan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, dikatakan sebagai seorang yang melakukan prokrastinasi. Prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu, dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu kerja ketika menghadapi suatu tugas. Prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai segi, karena prokrastinasi ini melibatkan berbagai unsur masalah yang kompleks, yang saling terkait satu dengan lainnya. Prokrastinasi tidak hanya suatu penundaan atau kecenderungan menunda-nunda suatu kerja. Namun prokrastinasi juga bisa dikatakan penghindaran tugas, yang diakibatkan perasaan yang tidak senang terhadap tugas dan ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas. Prokrastinasi juga bisa sebagai suatu *trait* atau kebiasaan seseorang terhadap respon dalam mengerjakan tugas.

1.1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin “procrastination” dengan awalan *.pro.* yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran *crastinus*. Yang berarti keputusan hari esok atau jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya. (<http://www.carleton.ca/~tpsychyl/history.html/>).

Pada akhirnya, penundaan atau penghindaran tugas yang kemudian disebut prokrastinasi tidak selalu diartikan sama dalam perspektif budaya dan bahasa manusia. Misalnya pada bangsa Mesir kuno mengartikan prokrastinasi dengan dua arti, yaitu menunjukkan suatu kebiasaan yang berguna untuk menghindari kerja yang penting dan usaha yang impulsif, juga menunjukkan suatu arti kebiasaan yang berbahaya akibat kemalasan dalam menyelesaikan suatu tugas yang penting untuk nafkah hidup, seperti mengerjakan ladang ketika waktu menanam sudah tiba. Jadi pada abad lalu prokrastinasi bermakna positif bila penunda sebagai upaya konstruktif untuk menghindari keputusan impulsif dan tanpa pemikiran yang matang, dan bermakna negatif bila dilakukan karena malas atau tanpa tujuan yang pasti (<http://www.carleton.ca/~tpsychyl/history.html/>).

Rizvi dkk (1997), mengatakan pada kalangan ilmuwan istilah prokrastinasi untuk menunjukkan pada suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan, pertama kali digunakan oleh Brown dan Holzman. Seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda, atau tidak segera memulai suatu kerja, ketika menghadapi suatu kerja, ketika menghadapi suatu tugas disebut sebagai seseorang yang melakukan

prokrastinasi. Tidak peduli apakah penundaan tersebut mempunyai alasan atau tidak. Setiap penundaan dalam menghadapi suatu tugas disebut prokrastinasi (Ghufron,2003:15).

Menurut Glenn (Ghufron, 2003: 15), prokrastinasi berhubungan dengan berbagai sindrom-sindrom psikiatri, seorang prokrastinator biasanya juga mempunyai tidur yang tidak sehat, mempunyai depresi yang kronis, menjadi penyebab stress, dan berbagai penyebab penyimpangan psikologis lainnya, selain itu prokrastinasi menurut Lopez (Hunsley; 1993), juga mempunyai pengaruh yang paradoksal terhadap bimbingan dan konseling.

Menurut Watson (Ghufron, 2003: 15), anteseden prokrastinasi berkaitan dengan takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang dan melawan kontrol, mempunyai sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan.

Menurut Silver (<http://www.carleton.ca/psych/internet.html>) Seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya, sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu.

Ellis dan Knaus (http://all.successcenter.ohiostate.edu/references/procrastinator_APA_paper.htm), mengatakan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas, yang hal itu sebenarnya tidak perlu dilakukan seseorang karena adanya

ketakutan untuk gagal, serta adanya pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar, bahwa penundaan yang telah menjadi respon tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai suatu trait prokrastinasi.

Solomon dan Rothblum menyebutkan suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi, apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman, secara subyektif dirasakan oleh seseorang prokrastinator (Rumiani 2006 :39).

Sedangkan Millgram (<http://www.carleton.ca/~tpychyl/history.html/>) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu perilaku spesifik, yang meliputi : (1) suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau 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 perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik, dan sebagainya.

Ferrari dkk, (Ghufron, 2003: 17) menyimpulkan bahwa pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, yaitu: (1) prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu bahwa setiap perbuatan

untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan. (2) prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah kepada trait, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional. (3) prokrastinasi sebagai suatu trait kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, akan tetapi prokrastinasi merupakan suatu trait yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Dari berbagai pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengertian prokrastinasi akademik dapat didefinisikan sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang pada area akademik, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas akademik yang pada akhirnya dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman pada pelakunya.

1.2. Sumber-sumber Prokrastinasi akademik

Menurut Solomon & Rotblum (Rizvi dkk., 1997 : 53), prokrastinasi memiliki etiologi yang dijelaskan dalam tiga faktor, yaitu:

- a. Takut gagal (*fear of failure*). Takut gagal atau motif menolak kegagalan adalah suatu kecenderungan mengalamai rasa bersalah apabila tidak dapat mencapai tujuan atau gagal.

b. Tidak menyukai tugas (*aversive of the task*). Berhubungan dengan perasaan negatif terhadap tugas atau pekerjaan yang dihadapi. Perasaan dibebani tugas yang terlalu berlebihan, ketidakpuasan, dan tidak senang menjalankan tugas yang diberikan.

c. Faktor lain. Beberapa faktor lainnya yang dikelompokkan disini antara lain; sifat ketergantungan pada orang lain yang tidak kuat dan banyak membutuhkan bantuan, pengambilan resiko yang berlebihan, sikap kurang tegas, sikap memberontak, dan kesukaran membuat keputusan.

Selain itu, oleh bagian konseling Cambridge University (<http://www.counselling.cam.ac.uk/procas.html>), penyebab individu melakukan prokrastinasi antara lain karena:

- a. Manajemen waktu. Manajemen waktu yang buruk sering diasosiasikan dengan ketidak mampuan memperkirakan waktu yang tersedia
- b. Ketidakmampuan dalam menentukan prioritas
- c. Terlalu banyak tugas yang harus diselesaikan dalam waktu tertentu
- d. Kecemasan dalam tugas, sehingga hal ini membuat banyak waktu dihabiskan untuk memikirkan tentang yang dicemaskan dibandingkan mengerjakan
- e. Kesulitan konsentrasi
- f. Tidak tahu apa yang dibutuhkan

- g. Merasa terlalu ditekan oleh tugas-tugas
- h. Terlalu memikirkan tentang kegagalan atau tidak mampu mencapai standar yang diharapkan
- i. Ketakutan untuk sukses dan segala konsekuensi yang akan diterima
- j. Perfeksionis, sering diasosiasikan dengan standar yang tidak realistis
- k. Perasaan yang negatif, seperti “saya bodoh” , “ semua tidak akan berjalan dengan baik untukku”
- l. Menjadi bosan terhadap tugas yang dikerjakan
- m. Tidak pernah belajar tentang bagaimana mengerjakan atau memecahkan masalah-masalah ketika berada di sekolah atau di rumah
- n. Penolakan terhadap sesuatu yang tidak disukai atau yang dianggap sulit.

1.3. Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik

Ferrari (Rizvi dkk., 1997) membagi prokrastinasi menjadi dua:

- a. *Functional procrastination*, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat.
- b. *Disfunctional procrastination* yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek dan menimbulkan masalah.

Ada dua bentuk prokrastinasi yang *disfunctional* berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan, yaitu *decisional procrastination* dan *avoidance procrastination*.

Menurut Ferrari, *Decisional procrastination* adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan. Bentuk prokrastinasi ini merupakan sebuah anteseden kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu kerja dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress. Prokrastinasi dilakukan sebagai suatu bentuk coping yang digunakan untuk menyesuaikan diri dalam perbuatan keputusan pada situasi-situasi yang dipersepsikan penuh stress. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu, sehingga akhirnya seorang menunda untuk memutuskan masalah. *Decisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan, kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang (Ghufron, 2003:18).

Avoidance procrastination atau *Behavioral procrastination* adalah suatu penundaan dalam perilaku tampak. Penundaan dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan yang akan datang. *Avoidance procrastination* berhubungan dengan tipe *self presentation*, keinginan

untuk menjauhkan diri dari tugas yang menantang, dan *implusiveness* (Ghufron, 2003:19).

1.4. Jenis-jenis Tugas Pada Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan. Peterson mengatakan bahwa seseorang dapat melakukan prokrastinasi hanya pada hal-hal tertentu saja atau pada semua hal, sedangkan jenis-jenis tugas yang sering ditunda oleh prokrastinator, yaitu pada tugas pembuatan keputusan, tugas-tugas rumah tangga, aktivitas akademik, pekerjaan kantor dan lainnya. Prokrastinasi akademik dan non-akademik sering menjadi istilah yang digunakan oleh para ahli untuk membagi jenis-jenis tugas di atas. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus (Ghufron, 2003: 20) . Prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non-formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor dan lain sebagainya (Ghufron, 2003: 20).

Menurut Green (Ghufron, 2003: 20) jenis tugas yang menjadi obyek prokrastinasi akademik adalah tugas yang berhubungan dengan kinerja akademik. Perilaku-perilaku yang mencirikan penundaan dalam tugas akademik dipilah dari perilaku lainnya dan dikelompokkan menjadi unsur prokrastinasi akademik.

Adapun Solomon dan Rothblum (Rumiani, 2006: 39) menyebutkan enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasi oleh pelajar, yaitu : tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, kinerja administratif, menghadiri pertemuan, dan kinerja akademik secara keseluruhan. Tugas mengarang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau tugas mengarang lainnya. Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian misalnya ujian tengah semester, akhir semester, atau ulangan mingguan. Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan. Kinerja tugas administratif, seperti menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, daftar peserta praktikum dan sebagainya. Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum dan pertemuan-pertemuan lainnya. Dan keenam adalah penundaan dalam kinerja akademik secara keseluruhan yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

1.5. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Ferrari, dkk., (Ghufon, 2003: 21) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu berupa:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya.

- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai

mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

1.6. Teori Perkembangan Prokratinasi Akademik

- a. Psikodinamik; Ferrari dkk. mengatakan, penganut psikodinamik beranggapan bahwa pengalaman masa kanak-kanak akan mempengaruhi perkembangan proses kognitif seseorang ketika dewasa, terutama trauma. Seseorang yang pernah mengalami trauma akan

suatu tugas tertentu, misalnya gagal menyelesaikan tugas sekolahnya, akan cenderung melakukan prokrastinasi ketika seseorang tersebut dihadapkan lagi pada suatu tugas yang sama. Seseorang tersebut akan teringat kepada pengalaman kegagalan maupun perasaan tidak menyenangkan yang pernah dialami seperti masa lalu, sehingga seseorang menunda mengerjakan tugas sekolah, yang dipersepsikannya akan mendatangkan perasaan seperti masa lalu (Ghufron, 2003: 24).

- b. Behavioristik; Bijou, dkk. mengatakan, penganut psikologi behavioristik beranggapan bahwa perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat proses pembelajaran. Seseorang melakukan prokrastinasi akademik karena dia pernah mendapatkan punishment atas perilaku tersebut. Seorang yang pernah merasakan sukses dalam melakukan tugas sekolah dengan melakukan penundaan, cenderung akan mengulangi lagi perbuatannya. Sukses yang pernah dia rasakan akan dijadikan reward untuk mengulangi perilaku yang sama dimasa yang akan datang (Ghufron, 2003: 25).

Adanya obyek lain yang memberikan reward lebih menyenangkan daripada obyek yang diprokrastinasi, menurut McCown dan Johnson (Ghufron, 2003: 25) dapat memunculkan perilaku prokrastinasi akademik. Seseorang yang memandang bermain video game lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas sekolah, mengakibatkan tugas sekolah lebih sering diprokrastinasi daripada bermain video game. Di samping reward yang diperoleh, prokrastinasi akademik juga

cenderung dilakukan pada jenis tugas sekolah yang mempunyai *punishment* atau konsekuensi dalam jangka waktu yang lebih lama daripada tugas yang tidak ditunda oleh karena *punishment* yang akan dihadapi kurang begitu kuat untuk menghentikan perilaku prokrastinasi, misalnya ketika seseorang disuruh memilih untuk menunda belajar ujian semester atau menunda untuk mengerjakan pekerjaan rumah mingguan, maka kecenderungan untuk menunda belajar untuk ujian semester lebih besar daripada menunda mengerjakan pekerjaan rumah mingguan, karena resiko nyata yang dihadapi lebih pendek mengerjakan pekerjaan rumah daripada belajar untuk ujian.

Perilaku prokrastinasi akademik juga bisa muncul pada kondisi lingkungan tertentu. Kondisi yang menimbulkan stimulus tertentu bisa menjadi *reinforcement* bagi munculnya perilaku prokrastinasi. Kondisi yang *lenient* atau rendah dalam pengawasan akan mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik, karena tidak adanya pengawasan akan mendorong seseorang untuk berperilaku tidak tepat waktu (Ghufron, 2003: 25).

- c. Kognitif dan behavioral-cognitif; Ellis dan Knaus (Ghufron, 2003: 25) memberikan penjelasan tentang prokrastinasi akademik dari sudut pandang *cognitive-behavioral*. Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irrasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irrasional tersebut dapat disebabkan oleh suatu kesalahan dalam

mempersiapkan tugas sekolah, seseorang memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan (*aversiveness of the task dan fear of failure*) (Ghufron, 2003: 25). Oleh karena itu seseorang merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugasnya secara memadai, sehingga seseorang menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas tersebut. *Fear of the failure* adalah ketakutan yang berlebihan untuk gagal, seseorang menunda-nunda mengerjakan tugas sekolahnya karena takut jika gagal menyelesaikannya sehingga akan mendatangkan penilaian yang negatif akan kemampuannya. Akibatnya seseorang menunda-nunda untuk mengerjakan tugas yang dihadapinya.

Ferrari (Ghufron, 2003: 25) mengatakan bahwa seseorang melakukan prokrastinasi akademik untuk menghindari informasi diagnostik akan kemampuannya. Prokrastinasi tersebut dilakukan karena seseorang tidak mau dikatakan mempunyai kemampuan yang rendah atau kurang dengan hasil kerjanya. Seseorang yang melakukan penundaan akan merasa bahwa bila mengalami kegagalan atau hasilnya tidak memuaskan, itu bukan karena rendahnya kemampuan, akan tetapi karena ketidaksungguhannya dalam mengerjakan tugas yang dihadapi, yaitu dengan menunda-nunda.

1.7. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu, yaitu:

1) Kondisi fisik individu. Menurut Ferrari, faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu misalnya *fatigue*. Seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. Tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi, walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional yang dimiliki seseorang (Ghufron, 2003: 27).

2) Kondisi psikologis individu. Menurut Millgram, dkk. (Ghufron, 2003: 27). Trait kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif, di mana semakin tinggi motivasi instrik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik. Berbagai hasil penelitian juga menemukan aspek-aspek lain pada diri

individu yang turut mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain; rendahnya kontrol diri (<http://all.successcenter-ohiostate.edu/references/procrastinator>
[state.edu/references/procrastinatorAPA_paper.htm;Pagedalamhttp://www.mwsc.edu/psychology/research/psy302/fall96/stephanie_page.html](http://www.mwsc.edu/psychology/research/psy302/fall96/stephanie_page.html))

b. Faktor eksternal, yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu antara lain berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang lenient.

1) Gaya pengasuhan orangtua. Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete (<http://www.yosh.acil/syllabus/behave/academik.doc>), menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subyek penelitian anak wanita, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak wanita yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak wanita yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula.

2) menurut Millgram, kondisi lingkungan yang lenient prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan (Rizvi, 1998). Tingkat atau level sekolah, juga apakah sekolah terletak di desa

ataupun di kota tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang (Ghufron, 2003: 29).

Berdasarkan keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu faktor yang ada dalam diri individu dan faktor eksternal berupa faktor di luar diri individu. Faktor tersebut dapat menjadi munculnya perilaku prokrastinasi maupun menjadi faktor kondusif yang akan menjadi katalisator sehingga perilaku prokrastinasi akademik seseorang semakin meningkat dengan adanya pengaruh faktor tersebut.

A.2. Manajemen Waktu

1.1. Pengertian Manajemen Waktu

Waktu adalah sumber daya paling berharga yang kita miliki. Kita tidak dapat menyimpan waktu di bank. Kita juga tidak bisa membeli waktu, yang dapat kita lakukan hanyalah menggunakan secara konstruktif atau tidak menyia-nyiakannya. Waktu merupakan kekayaan manajerial yang tak tergantikan dan harus diperlakukan sesuai dengan kenyataan ini. Waktu adalah sumber daya langka dan merupakan kendala manajerial utama (Atkinson, 1999: 4). Menurut Lakein (1992) menyia-nyikan waktu atau memboroskan waktu berarti memboroskan hidup, namun menguasai waktu berarti menguasai hidup dan menarik manfaat sebesar-besarnya.

Menurut Lakein, pengelolaan waktu (manajemen waktu) dijelaskan dalam banyak model yang berbeda termasuk spontanitas, keseimbangan,

fleksibilitas, dan memiliki kontrol waktu (Hellsten, 1999). Selain itu, menurut Hellsten (1999) pengelolaan waktu dapat pula dikatakan sebagai proses dimana seorang individu menyelesaikan tugas dan tujuan yang memerlukan keefektifan pengontrol waktu olehnya. Contandse (2008), menyatakan bahwa time-management merupakan serangkaian ketrampilan, alat, dan sistem yang bekerja sama untuk membantu diri mendapatkan nilai lebih dari waktu yang dimiliki dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup.

Covey (1997) memiliki pandangan yang mendetail tentang konsep manajemen waktu. Ia mengawali pembahasan dengan menjabarkan tujuh kebiasaan manusia yang efektif. Kebiasaan tiga, yaitu dahulukan yang utama (*put first things first*) lah yang menjadi dasar management waktu . Karena pada kebiasaan ini terdapat satu kalimat utama yaitu organisir melaksanakan menurut prioritas. Manajemen yang efektif adalah yang mendahulukan yang utama. Kepemimpinan memutuskan “hal-hal yang utama”, manajemen mendahulukan hal-hal tersebut, hari demi hari, saat demi saat. Jadi manajemen ialah disiplin dalam melaksanakan.

Macan, dkk., (1990) menyebutkan pengelolaan waktu sebagi pengelolaan diri dalam menggunakan waktu seefektif dan seefisien mungkin dengan melakukan perencanaan, penjadwalan, mempunyai sikap control atas waktu dan keinginan untuk terorganisir. Menurutnya, manajemen waktu merupakan salah satu strategi penyelesaian yang potensial untuk meredakan stress akibat kegiatan akademik. Ia menyatakan bahwa perilaku yang lemah dalam mengelola waktu, seperti tidak mengalokasikan waktu secara tepat atau

belajar dengan keras pada menit-menit terakhir ujian, sering kali menjadi sumber stress dan rendahnya performansi akademik.

Anjuran yang mendasar untuk mengembangkan manajemen waktu ialah mengidentifikasi kebutuhan dan keinginan, member peringkat pada kedua hal tersebut sesuai dengan factor kepentingan dan prioritasnya, serta kemudian mengaklokasikan waktu dan sumber daya yang tersedia. Asumsi mengenai unidimensional yang dimiliki manajemen waktu belum di uji, selain itu tidak ada usaha sistematis untuk mengembangkan pengukuran secara psikometri untuk menilai perilaku manajemen waktu konvensional. Lebih dari itu, hanya sedikit orang yang mengetahui tentang adanya hubungan antara manajemen waktu dengan kepribadian dan indikator stres serta performansi. Hal tersebut lah yang menjadi latar belakang Macan, dkk. mengembangkan alat pengukuran yang disebut dengan *Time-Management Behavior Scale (TMBS)*.

TMBS terdiri dari 4 faktor yang independen, yaitu 1) faktor tujuan dan prioritas, 2) faktor mekanik-perencanaan dan penjadwalan, 3) faktor persepsi kontrol atas waktu, dan 4) faktor keinginan yang terorganisir. Faktor yang paling prediksi ialah kontrol atas waktu. Siswa yang mampu mengontrol waktu mereka dinyatakan secara signifikan memiliki evaluasi yang tinggi atas performansi mereka, memiliki kepuasan hidup dan pekerjaan yang tinggi, minim abiguitas peran, minim peran yang melebihi batas, dan lebih sedikit mengalami tekanan somatic serta bujukan pekerjaan.

Dari uraian di atas, terlihat bahwa pada dasarnya, definisi-definisi manajemen waktu yang diberikan pada dasarnya mengandung suatu persamaan, yaitu : pengelolaan diri dalam menggunakan waktu seefektif dan seefisien mungkin.

1.2. Prinsip-prinsip Manajemen Waktu

Menurut Macan, dkk., (1990) prinsip-prinsip atau faktor yang tercakup dalam pengelolaan waktu adalah : perencanaan dan penjadwalan, sikap control terhadap waktu, dan keinginan untuk terorganisir. Prinsip-prinsip ini dapat dijelaskan secara terinci sebagai berikut:

a. Menetapkan tujuan dan prioritas

Langkah awal dalam pengelolaan waktu adalah merencanakan penggunaan waktu dengan menetapkan tujuan dari hal-hal yang ingin dikerjakan (Macan, dkk., 1990). Menurut Douglass & Donna (1993), tidak mungkin seseorang dapat membuat rencana dengan baik tanpa mengetahui tujuan yang ingin dicapainya. Tujuan akan memberikan arah yang positif bagi aktivitas-aktivitas yang dilakukan individu. Tujuan tersebut dapat berupa tujuan jangka panjang, maupun tujuan jangka pendek (mingguan dan harian). Douglass & Donna (1993), mengatakan bahwa tujuan seharusnya berkaitan satu sama lain. Jika diidentikkan dalam bentuk pyramid, maka yang paling dasar adalah tujuan jangka panjang, kemudian tujuan tahunan, tujuan catur wulan, tujuan bulanan, tujuan mingguan dan yang paling puncak adalah tujuan harian dalam (Naritha, 2007 : 37) . Pencapaian tujuan harian diharapkan mengarahkan

pada pencapaian tujuan mingguan dan seterusnya, sampai pada pencapaian tujuan jangka panjang. Allen (1987) menyatakan tujuan dapat dikategorikan dalam tujuan pribadi, tujuan keluarga, tujuan profesi, serta tujuan lain-lain sesuai kebutuhan dan keinginan individu. Selain itu, Douglass & Donna (1990) menambahkan satu criteria bahwa tujuan harus benar-benar merupakan sesuatu yang ingin dicapai oleh individu tersebut. Hal ini kan memperbesar motivasi dan komitmen individu dalam mencapainya (Naritha, 2007 : 37).

Selain tujuan ditetapkan, menurut Macan, dkk., (1990) perlu disusun prioritas, karena waktu yang tersedia terbatas dan tidak semua tujuan mempunyai nilai kepentingan yang sama. Douglass & Donna (1993) mendefinisikan prioritas sebagai sesuatu yang diberi perhatian utama, atau dengan kata lain sesuatu yang dilakukan sebelum yang lain. “sesuatu” disini dimaksudkan sebagai aktivitas (Naritha, 2007 : 38).

b. Melakukan perencanaan dan penjadwalan

Macan, dkk (1990) mengemukakan bahwa setelah menetapkan prioritas yang harus dikerjakan, maka yang perlu dilakukan selanjutnya adalah menyusun penjadwalan. Douglass & Donna (1993) mengatakan penjadwalan berarti menentukan kapan melakukan aktivitas-aktivitas yang telah diprioritaskan tersebut. Dalam menyusun penjadwalan ada dua hal yang harus diperhatikan yaitu tidak menjadwalkan waktu terlalu lama untuk suatu tugas, karean waktu penyelesaian tugas tersebut akan ‘mengembang dan memenuhi’ waktu yang tidak disediakan (prinsip Parkinson). Namun janganlah terlalu

ketat memberikan batas waktu, karena bisa saja waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas ternyata lebih lama dari yang diperkirakan (prinsip Murphy). Yang diperlukan di sini adalah kemampuan individu dalam memadukan kedua prinsip tersebut, yakni menjadwalkan cukup waktu, namun tidak terlalu banyak, untuk setiap tugas yang harus diselesaikan. Saat menyusun suatu jadwal, diperlukan juga penyusunan suatu daftar hal-hal yang harus dikerjakan (*to-do list*). Jika daftar hal yang perlu dikerjakan memuat penulisan segala aktifitas yang dilaksanakan hari ini, memuat juga prioritas serta perkiraan waktu untuk setiap aktivitas, maka jadwal akan menentukan kapan tiap aktivitas akan dilakukan (Naritha, 2007 : 38-39).

c. Sikap kontrol terhadap waktu

Macan, dkk., (1990) menyebutkan bahwa sikap kontrol terhadap waktu mencakup hal-hal seperti perasaan memegang kendali atas waktu yang digunakan, tidak merasa terbebani oleh tugas-tugas, tidak meremehkan batasa waktu, punya sikap asertif dalam arti mampu berkata tidak terhadap hal-hal yang mungkin menggangukannya dalam mencapai tujuan, dan tidak mempunyai kebiasaan menunda. Macan dkk., (1990) menyatakan agar dapat melakukan pengelolaan waktu yang baik, menyatakan seseorang harus percaya bahwa ia mempunyai kontrol / kendali atas lingkungan dan kehidupannya (termasuk waktu). Menurut Douglass & Donna (1993), sikap kontrol individu terhadap waktu dapat dikategorikan dalam satu kontinum dan dua titik ekstrim. Pada titik eksternal, individu mempunyai kepercayaan tinggi bahwa mereka mampu mengontrol segala sesuatu dalam kehidupan mereka. Sedang individu

pada titik eksternal, meyakini bahwa mereka tidak mempunyai kendali atas apa yang terjadi pada diri mereka. Makin dekat individu pada titik internal, maka makin tinggi kemungkinan ia dapat memperoleh kendali atas penggunaan waktunya, demikian sebaliknya (Naritha, 2007 : 39).

d. Keinginan untuk terorganisir

Hal ini mengarah pada kecenderungan untuk teratur. Menurut definisi Macan, dkk., (1990) keinginan untuk terorganisir merupakan suatu prefensi umum akan adanya organisasi dalam tempat kerja dan cara-cara pendekatan dalam penyelesaian tugas. Menurutnya, kecenderungan untuk terorganisir ini dapat dilihat pada perilaku-perilaku seperti, tempat kerja teratur, dimana individu mudah menyimpan dan menemukan sesuatu yang dibutuhkannya, sistem kearsipan yang baik, juga aktivitas yang terarah menuruti perencanaan dan penjadwalan yang telah ditetapkan.

1.3. Hal-hal Yang Mempengaruhi Manajemen Waktu

Menurut Douglass & Donna terdapat beberapa hal yang dapat mempengaruhi manajemen waktu (Naritha, 2007 : 40), antara lain:

a. Aktivitas individu. Setiap individu memiliki lebih dari satu status yang menuntut dilaksanakannya peran tertentu. Individu yang mempunyai beberapa peranan merasa kurang mampu mengerjakan semuanya secara memadai.

b. Persepsi tentang waktu. Terdapat beberapa kesalahan persepsi tentang waktu, antara lain: selalu tersedia cukup waktu untuk mengerjakan segalanya.

Individu akan bekerja lebih lama, sehingga waktu untuk hal lain menjadi tersita; penundaan memungkinkan individu meningkatkan kualitas hasil pekerjaannya, namun penundaan 'belaka' sering menjadi karena tidak menyenangkan untuk dikerjakan; dan pengaturan waktu menyebabkan individu begitu teratur seperti robot.

c. Asertivitas, diharapkan mampu untuk mengejar apa yang diinginkan secara wajar dan mempunyai sistem kontrol yang memungkinkan individu tetap memperhatikan perilakunya tanpa melukai orang lain maupun menyulitkan dirinya sendiri.

d. Penundaan, bisa diartikan dengan mengerjakan tugas atau aktivitas yang berprioritas rendah sebagai ganti dari pelaksanaan tugas yang berprioritas tinggi. Alasan-alasan penundaan antara lain: keinginan untuk menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan, rasa takut akan kegagalan, pekerjaan yang sulit sehingga individu merasa kesulitan untuk memulai, keraguan untuk melaksanakan tugas berkaitan dengan keinginan untuk menyelesaikan sesuatu dengan benar-benar sempurna, kecenderungan individu mempunyai anggapan bahwa tugas dapat dilaksanakan dalam waktu singkat dan meremehkan tugas.

e. Pemborosan waktu, meliputi pihak-pihak lain yang dapat menghalangi individu untuk mencapai tujuan secara efektif (misalnya orang lain, telepon, surat-surat, televisi, dan sebagainya).

f. Disorganisasi diri, ketidakmampuan individu dalam mengorganisasi diri terlihat dari sikap disiplin diri yang kurang, serta aktivitas yang tidak terarah.

g. Komitmen, berfungsi untuk menjaga usaha dalam mencapai tujuan agar tidak menyimpang jauh dari harapan yang diinginkan.

A.3. Mahasiswa

Menurut peraturan pemerintah nomor 60 tahun 1999, mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di Perguruan Tinggi. mahasiswa sebagai sivitas akademika memiliki kebebasan akademik, artinya bahwa mereka bebas untuk melaksanakan kegiatan yang terkait dengan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi secara bertanggung jawab dan mandiri. Hal tersebut senada dengan dengan pengertian mahasiswa dalam kamus Besar Bahasa Indonesia (1990, 543) yang mengartikan mahasiswa sebagai orang yang belajar di perguruan tinggi. Sedangkan menurut situs Wikipedia, mahasiswa adalah panggilan bagi orang yang sedang menjalani pendidikan tinggi di sebuah universitas atau perguruan tinggi.

Dalam jenjang pendidikan formal di Indonesia, seorang pelajar disebut mahasiswa apabila ia telah melewati / lulus dari jenjang yang sebelumnya, yaitu Sekolah Dasar (SD) / madrasah Ibtidaiyah (MI) selama enam tahun, Sekolah Menengah Pertama (SMP) / Madrasah Tsanawiyah (MTs) selama tiga tahun, dan sekolah menengah atas (SMA) / Madrasah Aliyah (MA) selama tiga tahun.

B. Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik

Bagi mahasiswa, mulai dari awal semester sampai menghadapi skripsi akan mengalami banyak permasalahan. Permasalahan tersebut diantaranya pengerjaan tugas, yang satu mata kuliah bisa jadi lebih dari dua atau tiga tugas. Setiap tugas memang menuntut pengerjaan yang agak lama, apalagi jenis tugas yang mengandung praktikum atau penelitian di lapangan. Sehubungan dengan hal tersebut, mahasiswa dituntut untuk dapat menyesuaikan, mengatur dan mengendalikan dirinya terutama dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit. Jika tugas-tugas tersebut disepelekan dan selalu ditunda-tunda, mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik terjadi karena beberapa sebab, diantaranya: manajemen diri, manajemen waktu, trait kepribadian, *self-control*, dan *self regulation*. Diantara sebab-sebab tersebut, manajemen waktu (*time-management*) sangat berpengaruh besar terhadap prokrastinasi akademik karena dengan manajemen waktu yang baik perilaku prokrastinasi pada mahasiswa akan dapat dihindari. Burka dan Yuen (1983) telah menyarankan manajemen waktu yang baik sebagai penanganan perilaku prokrastinasi akademik.

Setiap mahasiswa memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan waktu yaitu pengelolaan waktu (manajemen waktu). Sebagai salah satu kepribadian, manajemen waktu pada satu mahasiswa dengan mahasiswa yang lain tidaklah sama. Ada mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang baik dan ada pula mahasiswa yang

memiliki manajemen waktu yang buruk. mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang baik mampu mengubah kejadian dan menjadi agen utama dalam mengarahkan dan mengatur waktu yang membawa konsekuensi positif. Sebagai seorang mahasiswa, yang bertugas untuk belajar, bila mempunyai manajemen waktu yang baik, mereka akan mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku. Mereka mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi, mempertimbangkan konsekuensinya sehingga mampu memilih tindakan dan melakukannya dengan meminimalkan akibat yang tidak diinginkan. Mereka mampu mengatur stimulus sehingga dapat menyesuaikan perilakunya kepada hal-hal yang lebih menunjang belajarnya. Manajemen waktu diartikan sebagai kemampuan pengelolaan diri dalam menggunakan waktu seefektif dan seefisien mungkin. Mahasiswa yang manajemen waktu buruk tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya, sehingga diasumsikan, seorang pelajar yang dengan manajemen waktu yang buruk akan berperilaku lebih bertindak kepada hal-hal yang lebih menyenangkan dirinya, bahkan akan menunda-nunda tugas yang seharusnya ia kerjakan terlebih dahulu.

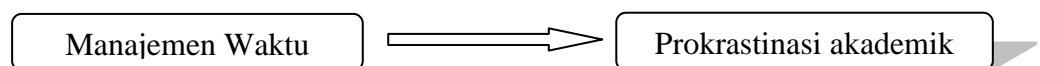
Dengan manajemen waktu yang buruk, mereka tidak mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku. Mereka tidak mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi, tidak mampu mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin dihadapi sehingga tidak mampu memilih tindakan yang tepat. Secara umum orang yang mempunyai manajemen waktu yang baik akan menggunakan waktu, yang

sesuai dan mengarah pada perilaku yang lebih utama, yang bila ia mahasiswa adalah belajar, mengerjakan tugas kuliah, dan lainnya yang berhubungan dengan akademik, sedangkan orang yang mempunyai manajemen waktu buruk tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya. Sehingga akan lebih mementingkan sesuatu yang lebih menyenangkan, sehingga cenderung melakukan prokrastinasi akademik.

C. Kerangka Konseptual

Gambar 1.

Kerangka Konseptual Hubungan Tingkat Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik



D. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan oleh peneliti berdasarkan landasan teori di atas adalah : “Ada hubungan antara tingkat manajemen waktu dengan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah.”

