

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi

1. Pengertian Prokrastinasi

Prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari besok. Yang jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda sampai hari berikutnya” (Ghufroon & Rini Risnawati, 2014).

Prokrastinasi merupakan perilaku yang diharapkan tidak terjadi dalam dunia akademik, sebab tindakan ini dapat menimbulkan konsekuensi berupa lumpuhnya kemajuan akademik (Burka & Yuen, 2008). Selain itu prokrastinator cenderung memperoleh nilai akademik rendah dan rata-rata kondisi kesehatan yang kurang baik (Sia, 2006). Secara umum prokrastinasi dapat menurunkan kualitas hidup prokrastinator (Cox, dkk. dalam Kartadinata & Tjundjing, 2008). Steel (2007) juga menyebutkan bahwa prokrastinasi sebagai bentuk regulasi diri yang gagal, karena seseorang secara sadar menunda mengerjakan sesuatu walaupun mengetahui semakin ditunda akan semakin menyusahkan.

Prokrastinasi akademik adalah bentuk khusus dari prokrastinasi yang terjadi dalam bidang akademik. Prokrastinasi akademik meliputi pengetahuan untuk menyelesaikan tugas-tugas

akademik atau melakukan aktivitas akademik seperti menulis esai, belajar untuk persiapan ujian, menyelesaikan tugas sekolah, atau membaca buku pelajaran, namun untuk suatu alasan individu gagal memotivasi diri sendiri untuk melakukannya dan menunda di lain waktu (Jiou *et all*, 2011). Balkis dan Duru (dalam Alghamdi, 2015) menyebutkan bahwa beberapa kemungkinan penyebab prokrastinasi adalah pengelolaan waktu yang buruk, perasaan kewalahan, kurangnya motivasi, kurangnya kemampuan mengorganisir, susah konsentrasi, takut gagal, menganggap remeh kemampuan sendiri, masalah pribadi, ekspektasi berlebihan, dan perfeksionis (Alghamdi, 2015).

Menurut Ferrari (dalam Ghufron, 2014), prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Prokrastinasi akademik mengacu pada kecenderungan untuk menangguhkan atau menunda mengerjakan tugas yang berhubungan dengan studi seseorang, sehingga tidak dapat menyelesaikan tugas pada waktunya (Zakiyah dkk, 2010).

Solomon dan Rothblum (dalam Iqbalul, 2016) menyatakan salah satu kerugian akibat kemunculan prokrastinasi akademik adalah tugas tidak terselesaikan yang disebabkan individu terburu-buru dalam menyelesaikan tugas tersebut untuk mengejar batas waktu pengumpulan. Hal tersebut akan menimbulkan kecemasan sepanjang

waktu sampai terselesaikan bahkan kemudian depresi, waktu yang terbuang lebih banyak dibandingkan dengan orang lain yang mengerjakan tugas yang sama dan akan dapat merusak kinerja akademik seperti kebiasaan buruk dalam belajar, motivasi belajar yang sangat rendah serta rasa percaya diri yang rendah (Iqbalul, 2016).

Hal tersebut juga diperkuat oleh Ferrari, *et all* (dalam Iqbalul, 2016) menurutnya prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif. Dengan melakukan penundaan, banyak waktu terbuang sia-sia, tugas-tugas menjadi terbengkalai, bisa mengakibatkan individu kehilangan kesempatan dan peluang yang datang, serta berakibat pada performa tugas yang dihasilkan kurang maksimal.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku penundaan yang dapat mengakibatkan pekerjaan akademik maupun nonakademik menjadi terbengkalai, hal tersebut akan berdampak negatif bagi individu yang melakukan prokrastinasi.

2. Aspek Prokrastinasi

Ferrari (dalam Ghufron, 2014) menjelaskan tentang aspek-aspek prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas akademik, yaitu:

a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas akademik

Semua mahasiswa yang mengerti akan tugas-tugas kewajibannya akan mengerjakan tugas akademik sesuai dengan waktu penyelesaian tugas-tugasnya. Mahasiswa yang melakukan

prokrastinasi juga tahu bahwa ia harus mengerjakan tugas akademik. Akan tetapi, ia akan cenderung menunda-nunda dan bahkan mencari-cari alasan dalam penundaannya.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Prokrastinator akan cenderung memerlukan waktu lebih lama daripada orang pada umumnya dalam mengerjakan tugas akademik. Prokrastinator menghabiskan waktu untuk mempersiapkan diri baik mental maupun materi yang dibutuhkan secara berlebihan. Selain itu prokrastinator melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian tugas perkuliahan, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Hal-hal ini akan membuat mahasiswa tidak dapat menyelesaikan tugas perkuliahan dengan optimal.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Prokrastinator cenderung mengalami kesulitan dan keterlambatan dalam memenuhi target waktu yang telah ditetapkan. Keterlambatan akan sering dialami oleh procrastinator. Ia akan merasa waktu yang ditetapkan terlalu sebentar.

d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan

Prokrastinator cenderung dengan sengaja untuk tidak menyelesaikan tugas akademik. Ia lebih menggunakan untuk melakukan kegiatan-kegiatan lain yang dipandang menyenangkan dan mendatangkan

hiburan. Bahkan prokrastinator melakukan kegiatan yang sebenarnya hanya bentuk pelarian dari pengerjaan tugas akademik.

Hal ini akan menyita waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas akademik (Ghufron, 2014).

Selain itu aspek-aspek prokrastinasi menurut Bentang Tektonika (2012) terdiri dari empat hal antara lain :

a. *Perceived Time* (waktu yang dirasakan)

Kecenderungan seorang procrastinator salah satunya adalah, gagal menepati *deadline*. Mereka hanya berorientasi pada “masa sekarang” bukan “masa mendatang”.

b. *Intention-action gap* (celah antara keinginan dan perilaku)

Intention-action gap adalah celah antara keinginan dan perilaku. Perbedaan antara keinginan dengan perilaku terbetuk dalam wujud kegagalan mahasiswa dalam mengerjakan tugas akademik meskipun mahasiswa/i tersebut ingin mengerjakannya.

c. *Emotional Distress* (tekanan emosi)

Emotional distress merupakan salah satu aspek yang tampak dari perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi.

d. *Perceived Ability* (kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki)

Perceived ability sebagai salah satu aspek prokrastinasi akademik, yaitu yang disebut juga sebagai keyakinan terhadap

kemampuan pada diri seseorang. Meskipun prokrastinasi tidak berhubungan secara langsung dengan diri seseorang, namun keragu-raguan seseorang terhadap kemampuan diri akan menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi.

Jadi perilaku prokrastinasi pada setiap individu terdiri dari empat aspek, yaitu (1) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas akademik, (2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, (3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, (4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Selain itu juga terdapat empat hal yang terdapat pada aspek prokrastinasi antaralain (1) *perceived time* (waktu yang dirasakan), (2) *intention-action gap* (celah antara keinginan dan perilaku), (3) *emotional distress* (tekanan emosi), (4) *perceived ability* (kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki).

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi

Menurut Solomon Rothblum (dalam Warsiyah, 2013) prokrastinasi memiliki etiologi yang dijelaskan dalam tiga faktor, yaitu:

- a. Takut gagal (*fear of failure*) atau motif menolak kegagalan adalah suatu kecenderungan mengalami 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, ketidak puasan, dan tidak senang menjalani tugas yang diberikan.

- c. Faktor lain yang juga mempengaruhi, seperti sifat ketergantungan pada orang lain yang kuat dan banyak membutuhkan bantuan, pengambilan resiko yang berlebihan, sikap yang kurang tegas, sikap pemberontak, dan kesukaran membuat keputusan (Warsiyah, 2013).

Selain itu, Kartadinata dan Tjundjing (2008) mengungkapkan faktor-faktor lain yang menyebabkan munculnya prokrastinasi akademik antara lain:

- a. Masalah manajemen waktu. Manajemen waktu melibatkan proses menentukan kebutuhan (*determining needs*), menetapkan tujuan untuk mencapai kebutuhan (*goal setting*), memprioritaskan dan merencanakan (*planning*) tugas yang diperlukan untuk mencapai tujuan.
- b. Penetapan prioritas. Hal ini penting supaya individu bisa menangani semua masalah atau tugas secara runtut sesuai dengan kepentingannya.
- c. Karakteristik tugas. Individu cenderung akan menunda mengerjakan tugas apabila dinilai sulit oleh individu tersebut. Hal ini juga dipengaruhi faktor motivasi baik intrinsik maupun ekstrinsik siswa.

d. Karakter individu. Mencakup perasaan kurang percaya diri, *moody*, dan keyakinan tak rasional. Individu cenderung melakukan penundaan jika merasa kurang percaya diri dalam melaksanakan tugas karena takut terjadi kesalahan (Kartadinata & Tjundjing, 2008).

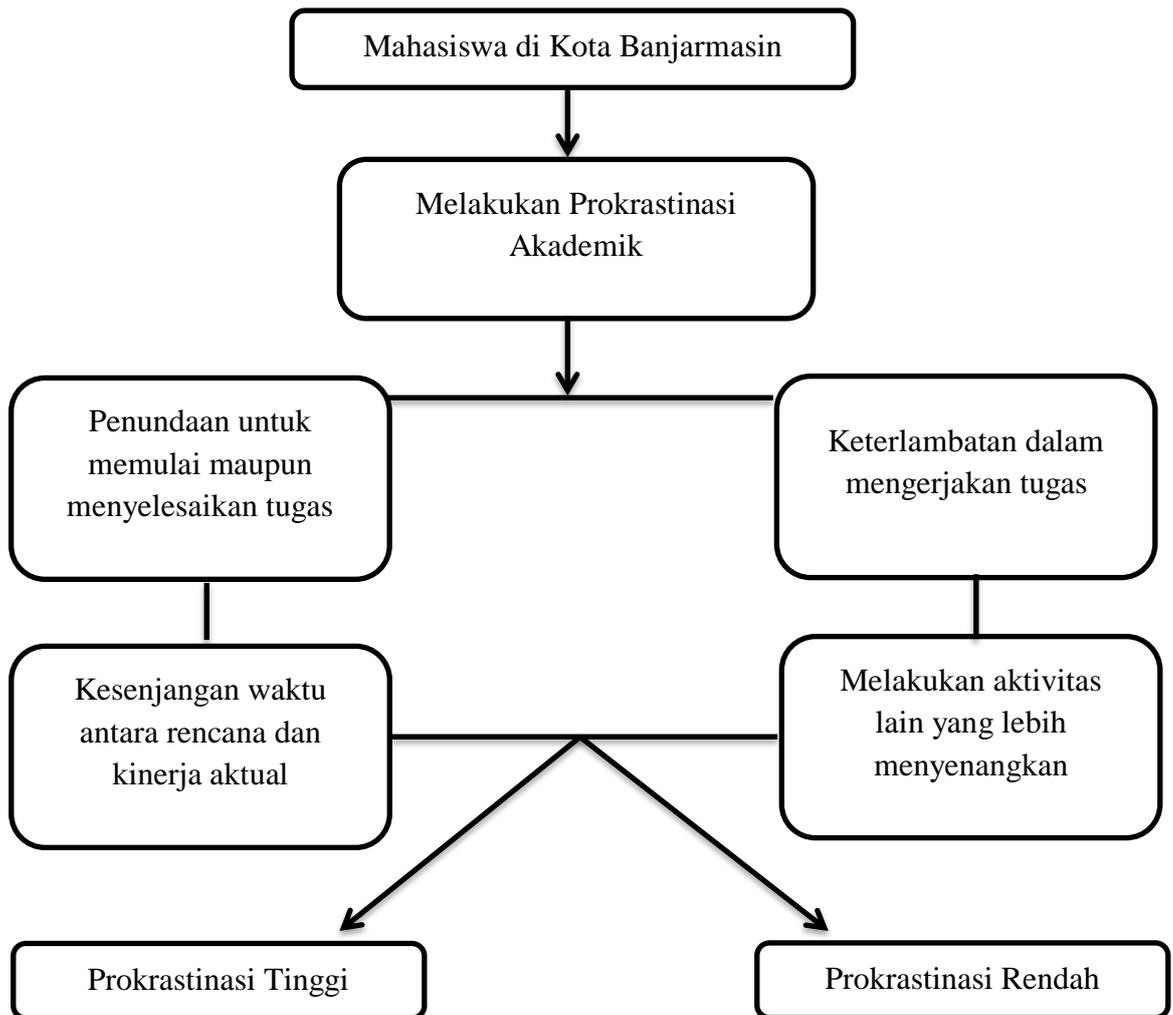
Menurut Ilfiandra (dalam Aliya & Iranita, 2011), faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi. Faktor eksternal ini di antaranya adalah pola asuh orang tua dan kondisi lingkungan yang rendah dalam pengawasan. Untuk faktor internal meliputi kondisi fisik dan psikologis.

Jadi faktor-faktor yang berpengaruh terhadap tindakan prokrastinasi pada seseorang yaitu (1) Takut gagal (*fear of failure*), (2) Tidak menyukai tugas (*aversive of the task*), (3) Faktor lain yang juga mempengaruhi, seperti sifat ketergantungan pada orang lain yang kuat dan banyak membutuhkan bantuan.

B. Dinamika Prokrastinasi

Mahasiswa di Kota Banjarmasin melakukan prokrastinasi akademik berdasarkan 4 aspek yaitu penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual serta melakukan aktivitas lain yang lebih

menyenangkan. Dari 4 aspek tersebut dapat dilihat seberapa tinggi dan rendah seorang mahasiswa melakukan prokrastinasi.



C. Landasan Teori

Prokrastinasi Dapat disimpulkan bahawa perilaku penundaan yang dapat mengakibatkan pekerjaan akademik maupun nonakademik menjadi terbengkalai, hal tersebut akan berdampak negatif bagi individu yang melakukan prokrastinasi.

Menurut Ferrari, prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik (Ghufron, 2014). Prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif, dengan melakukan penundaan, banyak waktu terbuang sia-sia, tugas-tugas menjadi terbengkalai, bisa mengakibatkan individu kehilangan kesempatan dan peluang yang datang, serta berakibat pada performa tugas yang dihasilkan kurang maksimal (Iqbalul, 2016).

Ferrari (dalam Ghufron, 2014) menyebutkan tentang aspek-aspek prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas, yaitu:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas perkuliahan
- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual
- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.