



waktu, dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai menyelesaikan tugas akademik.

Seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda, atau tidak segera memulai suatu tugas akademik, disebut sebagai seseorang yang melakukan prokrastinasi. Tidak peduli apakah penundaan tersebut mempunyai alasan atau tidak. Setiap penundaan dalam menghadapi suatu tugas akademik disebut prokrastinasi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau 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.

Menurut Watson (dalam Zimberoff dan Hartman, 2001), anteseden prokrastinasi berkaitan dengan takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang dan melawan kontrol, mempunyai sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan. Prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai segi, karena prokrastinasi ini melibatkan berbagai unsur masalah yang kompleks, yang saling terkait satu dengan lainnya. Prokrastinasi bisa dikatakan sebagai hanya suatu penundaan atau kecenderungan menunda-nunda memulai suatu tugas. 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.

Ferrari (dalam Wulan, 2000) 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.

Burka dan Yuen (dalam Solomon & Rothblum, 1984) menegaskan kembali dengan menyebutkan adanya aspek

irrasional yang dimiliki oleh seorang prokrastinator. Seorang prokrastinator memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna, sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak melakukannya dengan segera, karena itu akan menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal, dengan kata lain penundaan yang dikategorikan sebagai prokrastinasi adalah apabila penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola yang menetap yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas, dan penundaan tersebut disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional dalam memandang tugas. Prokrastinator sebenarnya sadar bahwa dirinya menghadapi tugas-tugas yang penting dan bermanfaat bagi dirinya (sebagai tugas yang primer), akan tetapi dengan sengaja menunda-nunda secara berulang-ulang (komplusif), hingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas dan merasa bersalah dalam dirinya.

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 (Solomon dan Rothblum, 1984).

Dalam era modern, pengertian prokrastinasi lebih dipergunakan dalam denotasi penundaan yang negatif.

Sebagaimana dikemukakan oleh Milgram (1991), pengertian prokrastinasi megandung beberapa unsur berikut: 1) serangkaian perilaku menunda-nunda; 2) berakibat rendahnya mutu produk perilaku tersebut; 3) menyangkut tugas yang oleh procrastinator dianggap penting untuk dilakukan dan 4) berakhir pada keadaan emosional yang tidak karuan.

Dengan demikian, dari berbagai pendapat para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengertian prokrastinasi dapat didefinisikan sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas. Dengan pengertian ini, prokrastinasi bukanlah perilaku kemalasan yang sederhana. Prokrastinasi adalah perilaku kompleks yang merupakan gangguan emosional pada individu tersebut. Hal ini bisa berakibat fatal karena kebiasaan ini dapat membuat orang tersebut tidak berhasil dalam hidupnya.

## 2. Bentuk –Bentuk Prokrastinasi Akademik.

Ferrari (dalam 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*. *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 (Ferrari, dalam Rizvi dkk.,1997).

Prokrastinasi dilakukan sebagai suatu bentuk coping yang digunakan untuk menyesuaikan diri dalam perbuatan keputusan pada 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 (Ferrari dalam Wulan, 2000). Pada *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



bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

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. 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 rencanarencana 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..

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, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.





kemampuan sosial yang tercermin dalam self regulation dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial.

Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif, di mana semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik (Briordy dalam Ferrari, 1995). 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 (Green, 1982).

Kemudian faktor lain yang menyebabkan seseorang melakukan tindakan prokrastinasi adalah 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.

Hasil penelitian Ferrari (1995), 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.



menjadikan penundaan sebagai *coping* untuk menghindari tekanan, 7) merasa dirinya sebagai korban yang tidak memahami mengapa tidak dapat mengerjakan sesuatu yang dapat dikerjakan orang lain.

Selain itu, karakteristik individu yang melakukan perilaku menunda (Sapadin dan Maquire dalam Sirois, 2004) adalah : 1) perfeksionisme, yaitu mengerjakan sesuatu yang dirasa kurang sempurna, 2) pemimpi, yaitu banyak mempunyai ide besar tapi tidak dilakukan, 3) pencemas, yaitu tidak berfikir tugas dapat berjalan dengan baik tetapi tidak takut apa yang dilakukan lebih jelek atau gagal, 4) penentang, yaitu tidak mau diperintah atau dinasehati orang lain, 5) pembuat masalah, 6) terlalu banyak tugas.

Istilah prokrastinasi menunjuk pada suatu kecenderungan menunda-nunda suatu tugas atau pekerjaan. Boice (1996) menjelaskan bahwa prokrastinasi mempunyai dua karakteristik. Pertama, prokrastinasi dapat berarti menunda sebuah tugas yang penting dan sulit daripada tugas yang lebih mudah, lebih cepat diselesaikan, dan menimbulkan lebih sedikit kecemasan. Kedua, prokrastinasi dapat berarti juga menunggu waktu yang tepat untuk bertindak agar hasil lebih maksimal dan resiko minimal dibandingkan apabila dilakukan atau diselesaikan seperti biasa, pada waktu yang telah ditetapkan.

## **6. Sebab-sebab Prokrastinasi Akademik**

Birdy (dalam Larson, 1991) mengemukakan penyebab mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik, yang dapat dikategorikan menjadi tiga macam yaitu : a) karakteristik tugas yang dipersepsikan mahasiswa sebagai tugas yang menyenangkan atau membosankan mempengaruhi mahasiswa untuk menunda penyelesaian tugas. Karakteristik tugas yang membosankan pada umumnya membuat mahasiswa melakukan penundaan terhadap suatu tugas, b) faktor kepribadian prokrastinator. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan lebih cenderung melakukan prokrastinasi, c) faktor situasional, gangguan atau distraksi lingkungan mempengaruhi seseorang untuk menunda pekerjaan.

## **7. Akibat Prokrastinasi Akademik**

Perilaku menunda dapat mempengaruhi keberhasilan akademik dan pribadi individu (Kanus, 1992). Sirois (2004) mengemukakan konsekuensi negatif yang timbul dari perilaku penunda yaitu : 1) performa akademik yang rendah, 2) stres yang tinggi, 3) menyebabkan penyakit, 4) kecemasan yang tinggi. Bruno (1998) menyatakan bahwa perilaku menunda mempengaruhi mutu kehidupan seseorang dan merendahkan segala yang ada dalam diri individu. Djamarah (2002) menemukan bahwa banyak mahasiswa yang gelisah akibat

menunda-nunda penyelesaian tugas seperti tidur kurang nyenyak, duduk tidak tenang, berjalan terburu-buru, istirahat tidak dapat dinikmati.

Menurut Knaus (1992), prokrastinasi dapat mempengaruhi keberhasilan akademik dan pribadi mahasiswa. Apabila kebiasaan menunda ini muncul terus-menerus pada mahasiswa, tentu akan memberikan dampak negatif dalam kehidupan akademik.

Menurut Solomon dan Rothblum (1984), beberapa kerugian akibat kemunculan prokrastinasi akademik adalah tugas tidak terselesaikan, akan terselesaikan tetapi hasilnya tidak memuaskan disebabkan karena individu terburu-buru dalam menyelesaikan tugas tersebut untuk mengejar batas waktu pengumpulan, akan menimbulkan kecemasan sepanjang waktu sampai terselesaikan bahkan kemudian depresi, tingkat kesalahan yang tinggi karena individu merasa tertekan dengan batas waktu yang semakin sempit disertai dengan peningkatan rasa cemas sehingga individu sulit berkonsentrasi secara maksimal, waktu yang terbuang lebih banyak dibandingkan dengan orang lain yang mengerjakan tugas yang sama dan pada mahasiswa akan dapat merusak kinerja akademik seperti kebiasaan buruk dalam belajar, motivasi belajar yang sangat rendah serta rasa percaya diri yang rendah.





karakteristik tugas yang mudah sampai dengan yang sukar. Kepercayaan diri dari seorang mahasiswa juga sangat diperlukan dalam penyelesaian tugas dari dosen pengampu, hal ini menghindarkan mahasiswa dari tindakan kecurangan dalam mengerjakan tugas dan penundaan dalam mengerjakan tugas.

Dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen pengampu, mahasiswa selalu melakukan tindakan penundaan mengerjakan tugas yang biasanya disebut dengan istilah Prokrastinasi Akademik. Prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai segi, karena prokrastinasi ini melibatkan berbagai unsur masalah yang kompleks, yang saling terkait satu dengan lainnya. Prokrastinasi bisa dikatakan sebagai hanya suatu penundaan atau kecenderungan menunda-nunda memulai suatu tugas. 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.

Adapun bentuk prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa akan membuat mahasiswa tersebut melakukan suatu tindakan untuk menyelesaikan tugas akademik bahkan penundaan tugas akademik yang tidak mempunyai tujuan untuk menyelesaikan tugas akademik. Sperti yang dikemukakan oleh

Ferrari (dalam 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.

Mahasiswa yang melakukan tindakan prokrastinasi akademik disebabkan oleh beberapa faktor yang menyebabkan tindakan prokrastinasi akademik itu sendiri. Adapun 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, 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.

Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif, di mana semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik (Briordy dalam Ferrari, 1995).

Hasil penelitian Ferrari (1995), 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.

Mahasiswa yang melakukan suatu tindakan prokrastinasi akademik mempunyai suatu karakteristik yang menggambarkan mahasiswa tersebut melakukan tindakan prokrastinasi. Seperti yang dikemukakan oleh Young (2004), karakteristik orang yang melakukan perilaku menunda yaitu :1) kurang dapat mengatur waktu, 2) percaya diri yang rendah, 3) menganggap diri terlalu sibuk jika harus mengerjakan tugas, 4) keras kepala, dalam arti menganggap orang lain tidak dapat memaksanya mengerjakan pekerjaan, 5) manipulasi tingkah laku orang lain dan menganggap pekerjaan tidak dapat dilakukan tanpanya, 6) menjadikan penundaan sebagai *coping* untuk menghindari tekanan, 7) merasa dirinya sebagai korban yang tidak memahami mengapa tidak dapat mengerjakan sesuatu yang dapat dikerjakan orang lain.

Prokrastinasi yang dilakukan oleh sebagian mahasiswa mempunyai dampak yang berbagai macam, akan tetapi kebanyakan dampak dari perilaku prokrastinasi akademik tersebut merupakan dampak yang merugikan bagi mahasiswa.

Seperti yang dikemukakan oleh (Kanus, 1992) perilaku menunda dapat mempengaruhi keberhasilan akademik dan pribadi individu. Sirois (2004) mengemukakan konsekuensi negatif yang timbul dari perilaku penunda yaitu : 1) performa akademik yang rendah, 2) stres yang tinggi, 3) menyebabkan penyakit, 4) kecemasan yang tinggi. Bruno (1998) menyatakan bahwa perilaku menunda mempengaruhi mutu kehidupan seseorang dan merendahkan segala yang ada dalam diri individu. Djamarah (2002) menemukan bahwa banyak mahasiswa yang gelisah akibat menunda-nunda penyelesaian tugas seperti tidur kurang nyenyak, duduk tidak tenang, berjalan terburu-buru, istirahat tidak dapat dinikmati.

Menurut Knaus (1992), prokrastinasi dapat mempengaruhi keberhasilan akademik dan pribadi mahasiswa. Apabila kebiasaan menunda ini muncul terus-menerus pada mahasiswa, tentu akan memberikan dampak negatif dalam kehidupan akademik.

Menurut Solomon dan Rothblum (1984), beberapa kerugian akibat kemunculan prokrastinasi akademik adalah tugas tidak terselesaikan, akan terselesaikan tetapi hasilnya tidak memuaskan disebabkan karena individu terburu-buru dalam menyelesaikan tugas tersebut untuk mengejar batas waktu pengumpulan, akan menimbulkan kecemasan sepanjang waktu

sampai terselesaikan bahkan kemudian depresi, tingkat kesalahan yang tinggi karena individu merasa tertekan dengan batas waktu yang semakin sempit disertai dengan peningkatan rasa cemas sehingga individu sulit berkonsentrasi secara maksimal, waktu yang terbuang lebih banyak dibandingkan dengan orang lain yang mengerjakan tugas yang sama dan pada mahasiswa akan dapat merusak kinerja akademik seperti kebiasaan buruk dalam belajar, motivasi belajar yang sangat rendah serta rasa percaya diri yang rendah.