

KAJIAN PUSTAKA

1. Pengertian Prokrastinasi

Istilah prokrastinasi itu sendiri secara harfiah berasal dari bahasa latin “*procrastinare*”, yang berarti menunda sampai hari berikutnya (Desimone dalam Ferrari et al, 1995:4). Hal ini diterjemahkan oleh Ferrari (1995:4) sebagai perilaku penundaan sampai hari nanti, yang identik dengan bentuk kemalasan dalam masyarakat. Berdasarkan *American College Dictionary* (Burka & Yuen, 1983: 5) prokrastinasi berasal dari kata “*procrastinate*”, yang berarti menunda untuk melakukan sampai waktu atau hari lainnya. Secara sederhana prokrastinasi merupakan perilaku penundaan, tanpa memperhatikan alasan untuk melakukan penundaan (Burka & Yuen, 1983:5).

19

Milgram (Ferrari et al, 1995: 11) mendefinisikan prokrastinasi secara lebih spesifik dari beberapa komponen, yaitu (a) serangkaian perilaku penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas; (b) menghasilkan perilaku dibawah standar, yaitu keterlambatan maupun kegagalan dalam menyelesaikan tugas; (c) melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan penting untuk dikerjakan, yaitu tugas primer yang memiliki batas waktu pengerjaan; (d) menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, yaitu perasaan bersalah dan tertekan.

Prokrastinasi memang selalu berkaitan dengan penundaan tugas. Berdasarkan manifestasi perilaku yang tampak pada penundaan, Ferrari

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku yang tidak menghargai waktu atau perilaku yang menangguhkan suatu tindakan untuk melaksanakan suatu tugas yang akan dilaksanakan pada waktu atau hari lainnya.

Milgram (Ferrari et al, 1995:11-12) memandang prokrastinasi dari segi yang lebih luas dan sistematis, yang menekankan empat komponen penting dari prokrastinasi, yaitu :

Suatu penundaan dapat dikategorikan sebagai prokrastinasi ketika penundaan tersebut dilakukan berulang-ulang oleh individu. Penundaan ini akan terlihat sebagai serangkaian perilaku yang memiliki pola dan tahapan-tahapan tertentu. Penundaan ini meliputi penundaan untuk mulai mengerjakan tugas dan penundaan untuk menyelesaikan tugas sampai tuntas apabila sudah mulai sebelumnya. Silver (Ferrari, 1995:6) menyatakan bahwa individu hanya menunda tugas melewati waktu optimal yang seharusnya dimulai agar tugas dapat diselesaikan secara

Prokrastinasi akan memaksa individu untuk menyelesaikan tugas di saat terakhir sehingga hasilnya tidak memenuhi standar yang telah ditetapkan orang lain maupun standar individu sendiri. Silver (Ferrari, 1995:6) menyatakan bahwa individu yang melakukan prokrastinasi kehilangan kesempatan suatu tugas dapat diselesaikan secara optimal dan sukses. Keterlambatan dan kegagalan dalam menyelesaikan tugas seringkali mewarnai kehidupan individu yang menunda. Prokrastinator kesulitan untuk mengerjakan tugas sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya sehingga sering terlambat dan gagal memenuhi batas waktu tersebut, baik yang ditentukan oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah ditentukan oleh individu sendiri. Ketepatan waktu merupakan sesuatu hal yang sangat sulit dicapai oleh seorang prokrastinator.

c. Melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan penting untuk dilakukan oleh individu

Keterlambatan merupakan akibat yang paling umum dari prokrastinasi. Prokrastinator kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Akhirnya seorang prokrastinator sering terlambat memenuhi *deadline* yang telah ditentukan sebelumnya, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah ditentukan oleh individu sendiri.

Ada kesenjangan antara apa yang seharusnya dilakukan dan apa yang sedang dilakukan oleh individu. Kesenjangan ini menunjukkan kemauan dan konsistensi prokrastinator dalam menyelesaikan tugas serta mengikuti rencana yang telah dibuat sebelumnya. Individu mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ditentukannya sendiri, tetapi tetap tidak juga melakukan sesuai dengan apa yang direncanakan walaupun saatnya telah tiba. Besarnya kesenjangan tergantung pada jarak waktu antara pertama kali individu berniat untuk menyelesaikan tugas dan pada saat individu benar-benar bekerja untuk menyelesaikannya. Prokrastinator cenderung melakukan tindakan yang sesuai dengan niatan rencananya semula.

[illegible]

dikerjakannya. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku yang tidak diinginkan dan perilaku yang tidak menguntungkan.

Berdasarkan uraian di atas, komponen-komponen yang digunakan dalam penelitian ini adalah komponen-komponen dari Milgram, yaitu serangkaian perilaku penundaan, menghasilkan perilaku di bawah standar, melibatkan sejumlah tugas yang dipersepsikan penting untuk dilakukan oleh individu, dan menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan. Hal ini dengan pertimbangan komponen-komponen prokrastinasi yang dikemukakan oleh Milgram adalah yang lebih umum, tidak mengacu pada bidang tertentu, dan lebih tepat digunakan pada karyawan.

3. Ciri-ciri Prokrastinator

Prokrastinasi sebagai suatu perilaku penundaan mempunyai karakteristik. Menurut Burka & Yuen (1983:16) seorang prokrastinator memiliki karakteristik-karakteristik tertentu, yang disebut sebagai “kode prokrastinasi”. Kode prokrastinasi ini merupakan cara berpikir yang dimiliki oleh seorang prokrastinator, yang dipengaruhi oleh asumsi-asumsi yang tidak realistis sehingga menyebabkannya memperkuat prokrastinasi yang dilakukannya, meskipun mengakibatkan frustrasi. Kode-kode prokrastinasi tersebut adalah sebagai berikut:

a. Kurang percaya diri

Individu yang menunda biasanya berjuang dengan perasaannya yang kurang percaya diri dan kurang menghargai diri sendiri. Individu yang demikian ini kemungkinan ingin berada pada penampilan yang bagus

sehingga menunda. Prokrastinator merasa tidak sanggup menghasilkan sesuatu dan terkadang menahan ide-ide yang dimilikinya karena takut tidak diterima orang lain.

b. Perfeksionis

Prokrastinator merasa bahwa segala sesuatunya itu harus sempurna. Lebih baik menunda daripada bekerja keras dan mengambil resiko kemudian dinilai gagal. Prokrastinator akan menunggu sampai dirasa saat yang tepat bagi dirinya untuk bertindak agar dapat memperoleh hasil yang sempurna.

c. Tingkah laku menghindari

Prokrastinator menghindari tantangan. Segala sesuatu yang dilakukannya, bagi prokrastinator seharusnya terjadi dengan mudah dan tanpa usaha.

Ferrari (1995:72-83) juga mengemukakan mengenai karakteristik yang dimiliki oleh seorang prokrastinator, yaitu :

a. Pikiran irasional

Pikiran irasional yang dimiliki oleh seorang prokrastinator ini tampak jelas dari ketidakefisienannya dalam mengerjakan sesuatu.

b. Takut gagal

Seorang prokrastinator yang takut gagal biasanya memiliki standar yang lebih tinggi daripada kemampuannya sehingga menyebabkannya khawatir dan memilih untuk menunda daripada gagal.

c. Tingkah laku menghindari

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ciri seorang prokrastinator adalah kurang percaya diri, perfeksionis, dan kecenderungan memiliki tingkah laku menghindari.

Banyak ahli yang membedakan prokrastinasi berdasarkan manfaat dan tujuan melakukannya. Ferrari (1995:12) membagi prokrastinasi menjadi dua jenis yaitu :

Prokrastinasi yang dilakukan dalam mengerjakan tugas, yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat. Prokrastinasi yang demikian ini dapat berdampak positif bagi individu yang melakukannya.

Penundaan yang dilakukan tidak bertujuan dan berakibat buruk terhadap performansi individu serta menimbulkan masalah. Ada dua bentuk *Dysfunctional Procrastination*, yaitu :

menunda tugas sehari-hari, yang kemudian penundaan ini akan meluas ke bidang kehidupan lainnya.

Jenis prokrastinasi dalam penelitian ini adalah prokrastinasi yang disfungsional. Hal ini dilakukan dengan pertimbangan jenis prokrastinasi ini membawa dampak negatif pada performansi individu.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi

Salah satu ciri budaya modern adalah pentingnya efisiensi waktu. Perubahan teknologi yang semakin canggih menuntut adanya perubahan pada perilaku manusia, yang menjadi penentu kemajuan suatu bangsa. Kenyataan dilapangan seringkali ditemukan ketidaksiapan akan tuntutan ini. Ketidaksiapan tugas, kemalasan ataupun terlalu banyaknya hal yang harus diselesaikan menjadi alasan seseorang untuk melakukan prokrastinasi (Rachmahana, 2002:132).

Hardjana (1994:56) mengemukakan bahwa seorang individu yang menjadi pelaku prokrastinasi seringkali berkata, “Aku pasti akan mengerjakan itu, tetapi bukan hari ini melainkan besok”. Namun pada kenyataannya seringkali ditemukan besok tetap tinggal besok sedangkan kerja tetap tidak tersentuh, tidak tertangani atau tidak terkerjakan.

Menurut Burka & Yuen (1983:11-17) faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi tidak hanya dari dalam diri individu (internal), tetapi juga faktor-faktor yang berasal dari luar (eksternal).

Fear of losing the battle dapat diartikan sebagai adanya suatu kekhawatiran yang berlebihan akan kehilangan kontrol terhadap dirinya. Hal-hal yang ditentukan oleh orang lain (seperti batas waktu, aturan-aturan) dilihat sebagai suatu usaha menghilangkan kontrol tersebut.

Fear of attachment menunjukkan adanya kekhawatiran akan menjadi terkungkung, terbatas apabila individu membiarkan orang lain menjalin hubungan yang dekat dengannya.

Fear of separation adalah pada saat seorang individu merasa terlalu khawatir akan menjadi sendirian. Prokrastinasi memberikan indikasi pada orang lain bahwa individu membutuhkan bantuan.

[illegible]

mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, dan menutupi perasaannya.

Calhoun dan Acocella (dalam Ghufron, 2011: 22) mendefinisikan kontrol diri (*self control*) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Goldfried dan Merbaum mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.

Snyder dan Gangestad (dalam Ghufron, 2011: 22) mengatakan bahwa konsep mengenai kontrol diri secara langsung sangat relevan untuk melihat hubungan antara pribadi dengan lingkungan masyarakat dalam mengatur kesan masyarakat yang sesuai dengan isyarat situasional dalam bersikap dan berpendirian yang efektif.

Menurut Mahoney dan Thoresen (dalam Ghufron, 2011: 22) kontrol diri merupakan jalinan yang secara utuh (*integrative*) yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Individu dengan kontrol diri tinggi sangat memerhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat

perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersikap hangat dan terbuka.

Ketika berinteraksi dengan orang lain, seseorang akan berusaha menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat bagi dirinya, yaitu perilaku yang dapat menyelamatkan interaksinya dari akibat negatif yang disebabkan karena respons yang dilakukannya. Kontrol diri diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas dan mengatasi berbagai hal yang merugikan yang mungkin terjadi yang berasal dari luar. Calhoun dan Acocella (dalam Ghufroon, 2011:23), mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu mengontrol diri secara kontinu. Pertama, individu hidup bersama kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, masyarakat mendorong individu untuk secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya. Ketika berusaha memenuhi tuntutan, dibuatkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang.

Shaw dan Cunstanzo (dalam Ghufro, 2011: 25) mengemukakan bahwa dalam mengatur kesan ada beberapa elemen penting yang harus diperhatikan, yaitu konsep diri dan identitas sosial. Asumsi dalam teori membentuk kesan bahwa seseorang termotivasi untuk membuat dan memelihara harga diri setinggi mungkin sehingga harus berusaha mengatur kesan diri, sedemikian rupa untuk menampilkan identitas sosial yang positif. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memantau dan mengatur suatu identitas

Berdasarkan penjelasan di atas, maka kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku mengandung makna, yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Semakin tinggi kontrol diri semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku.

[illegible]

Averill (dalam Ghufron, 2011:29-31) menyebut kontrol diri dengan sebutan kontrol personal yaitu mengontrol perilaku (behavior control), mengontrol kognitif (cognitive control), dan mengontrol keputusan (decesional control).

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respons yang dapat secara langsung memengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (regulated administration) dan kemampuan memodifikasi stimulus (stimulus modifiability). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi.

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (information gain) dan melakukan penilaian (appraisal). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memerhatikan segi-segi positif secara subjektif.

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

[illegible]

Sebagaimana faktor psikologis lainnya, kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Secara garis besarnya faktor-faktor yang memengaruhi kontrol diri ini terdiri dari faktor internal (dari diri individu) dan faktor eksternal (lingkungan individu).

Menurut Newman (dalam Ghufroon, 2011:32) faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu.

Menurut Hurlock (dalam Ghuftron, 2011:32) faktor eksternal ini di antaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Hasil penelitian Nasichah (dalam Ghuftron, 2011:32) menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orang tua yang semakin demokratis cenderung diikuti tingginya kemampuan mengontrol dirinya. Oleh sebab itu,

bila orang tua menerapkan sikap disiplin kepada anaknya secara intens sejak dini, dan orang tua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila ia menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap kekonsistensian ini akan diinternalisasi anak. Di kemudian akan menjadi kontrol diri baginya.

C. Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi

Prokrastinasi merupakan salah satu perilaku yang tidak efisien dalam penggunaan waktu. Adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai ketika menghadapi suatu tugas merupakan indikasi dari prokrastinasi (Jackson et al,2003:17). Individu yang melakukan prokrastinasi mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang ditentukan.

Prokrastinasi merupakan suatu fenomena yang secara umum dapat dilakukan oleh siapa saja dan dapat terjadi dalam setiap aspek kehidupan, tidak terkecuali pada seorang karyawan (Burka & Yuen, 1983:4). Karyawan yang melakukan prokrastinasi menunjukkan perilaku seperti sering terlambat dan tidak memiliki manajemen waktu yang baik. Banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia, tugas-tugas menjadi terbengkalai dan bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Prokrastinasi dapat menghambat perkembangan potensi yang dimiliki seorang karyawan secara optimal.

Prokrastinasi sebagai suatu perilaku tentunya tidak terlepas dari usaha untuk memahami hal-hal apa saja yang melatarbelakanginya. Menurut Ferrari (1995:88), prokrastinasi itu dipengaruhi oleh faktor eksternal, yaitu lingkungan di luar individu dan faktor internal, yaitu kondisi fisik maupun kondisi psikologis individu. Lingkungan di luar individu dapat meliputi kondisi lingkungan yang mendasarkan pada hasil akhir dan lingkungan yang pengawasannya rendah.

Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Wolters (2003:179-184) yang menyatakan bahwa kontrol diri dapat mempengaruhi prokrastinasi. Seorang karyawan dengan kontrol diri tinggi kemungkinan untuk melakukan prokrastinasi adalah rendah. Hal ini dikarenakan kontrol diri yang ada dalam dirinya untuk menunjukkan kinerja yang positif tinggi.

Hal demikian diperkuat juga oleh hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa seseorang yang mempunyai kontrol diri, dia akan mampu mengarahkan dirinya sendiri, bahkan menekan ataupun menghambat keinginan yang menurut dirinya tidak bermanfaat. Marvin dan Merbaun (dalam Pramana Atmadja, 2013 Volume XI Nomor 1) berpendapat bahwa kontrol diri secara fungsional didefinisikan sebagai konsep di mana ada atau tidak adanya seseorang memiliki kemampuan untuk mengontrol tingkah lakunya yang tidak hanya ditentukan cara atau tehnik yang digunakan, melainkan juga berdasarkan konsekuensi dari apa yang mereka lakukan. Beberapa ahli mengatakan bahwa kontrol diri merupakan konsep yang diaplikasikan pada analisa pemecahan masalah, kemampuan berfikir dan

Rendahnya keyakinan dalam diri mengenai apa yang diinginkan lingkungan kerja terhadap dirinya dan tidak memiliki motivasi yang tinggi untuk berperilaku yang sesuai dengan lingkungan kerjanya, yang didukung dengan kurangnya rasa percaya diri, menyebabkan tingginya prokrastinasi pada seorang karyawan yang mempunyai kontrol diri rendah. Hal ini dikarenakan apabila menerima informasi mengenai tuntutan pekerjaan apapun, karyawan tersebut tidak memiliki keyakinan dapat mengerjakannya dengan baik, cenderung acuh tak acuh, dan tidak mempedulikannya sehingga meskipun tuntutan pekerjaan semakin meningkat, tetap tidak akan mengubah dirinya untuk mengikuti perkembangan yang ada dan dapat menimbulkan prokrastinasi.

Setiap manusia bertanggung jawab tentang siapa dirinya dan tahu bagaimana dia akan bertindak. Manusia mempunyai kekuatan dari dalam dirinya untuk mengontrol kehidupan dirinya, bertanggung jawab terhadap tujuan yang diinginkan dan menentukan cara untuk mencapai tujuan itu. Kekuatan dalam diri itulah yang membuat setiap manusia bebas, bergerak menuju tujuan yang terarah.

Prokrastinasi merupakan suatu penundaan, baik dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang sesuai dengan *job description*, yang sesungguhnya dapat dikerjakannya dalam waktu yang telah ditentukan. Prokrastinasi merupakan suatu fenomena yang secara umum dapat dilakukan oleh siapa saja dan dapat terjadi dalam setiap aspek kehidupan, tidak terkecuali pada seorang karyawan (Burka & Yuen, 1983:4). Karyawan yang melakukan prokrastinasi menunjukkan perilaku seperti sering terlambat dan tidak memiliki manajemen waktu yang baik. Banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia, tugas-tugas menjadi terbengkalai dan bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Prokrastinasi dapat menghambat perkembangan potensi yang dimiliki seorang karyawan secara optimal.

Kontrol diri menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu sebagaimana yang diinginkan. Jadi kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan, baik dari dalam diri maupun dari luar individu. Individu yang memiliki kemampuan kontrol diri akan membuat keputusan dan mengambil langkah tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan.

Penelitian ini mengacu pada aspek-aspek kontrol diri yang dikemukakan oleh Averill (dalam Ghufon, 2011:29), yaitu mengontrol perilaku (*behavior control*), mengontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decesional control*).

