

PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

I Gusti Ayu Raiyanti

Abstract

Academic procrastination is a failure in doing the task within the desired time frame or put off tasks until the last moment. Academic procrastination is a kind of delays that made the kind of formal tasks related to academic tasks. The academic tasks such as writing assignments, reading, studying for exams, attending meetings (lectures), administrative tasks, and overall academic performance. Students who do most of procrastination in writing assignments by 46%. Moreover, the task of reading 30.1%, 27.6% studying for exams; attend meetings (lectures) 23%, in 10.6% of administrative tasks, and overall academic performance of 10.2%. Characteristics of students who perform procrastination is procrastination tasks until collection time limits (deadlines), like not keeping promises to immediately collect duties by giving reason to obtain additional time and choose to do other more enjoyable activities such as watching television, road-roads, and so on academic Procrastination is affected by several factors. Procrastination done because students have the ability to evaluate anxiety, fear of failure, and difficulty making decisions. Procrastination is also done because it requires the help of someone else to do his job, lazy, difficult to set the time, and did not like his job.

Keywords: Academic Procrastination, Students.

Pendahuluan

Sumber daya manusia yang berkualitas sangat penting artinya untuk mewujudkan tingkat kehidupan masyarakat yang lebih baik. Kualitas manusia yang ada di suatu Negara khususnya generasi mudanya dapat ditingkatkan melalui jalur pendidikan. Dalam dunia pendidikan mahasiswa sebagai salah satu kelompok generasi muda yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi dengan jurusan tertentu. Keberhasilan mahasiswa dalam bidang studi dilihat dari prestasi akademik. Beberapa factor yang dapat menyebabkan tidak tercapainya prestasi akademik salah satunya adalah ketidak mampuan mengatur tugas tugas non akademik sehingga menyita waktu belajar yang akan mengganggu kedisiplinan dalam memenuhi dan menyelesaikan tugas akademiknya.⁴ Sebagai mahasiswa tidak akan terlepas dari keharusan mengerjakan tugas

akademik dengan batas waktu tertentu, sehingga harus dapat memanfaatkan waktu yang ada.

Banyak mahasiswa yang mengeluh tidak dapat dapat membagi waktunya dengan baik, sehingga ada kecenderungan untuk tidak segera memulai mengerjakan tugas ketika dihadapkan pada tugas. Hal ini menyebabkan individu menunda untuk melaksanakan dan menyelesaikan tugas³ Prilaku menunda mengerjakan dan menyelesaikan sesuatu disebut prokrastinasi, sedangkan seseorang yang melakukan tindakan prokrastinasi disebut *procrastinator*. Gejala prokrastinasi cenderung lebih banyak dilakukan didunia pendidikan yang sring disebut prokrastinasi akademik. Data lain juga menunjukkan bahwa mahasiswa melakukan prokrastinasi saat pengembalian buku pinjaman dan data lain juga menyebutkan bahwa mahasiswa

melakukan prokrastinasi saat pengambilan kartu ujian dan pengambilan Kartu Rencana Studi (KRS). Kondisi tersebut didukung dari hasil pengamatan yang penulis lakukan terhadap mahasiswa di Jurusan Keperawatan Gigi Poltekkes Denpasar. Mahasiswa jarang ada yang menyadari dan menganggap prokrastinasi sebagai sesuatu yang wajar. Penyebab mahasiswa menunda tugas adalah tidak adanya semangat mengerjakan tugas kuliah karena alasan yang kurang jelas, susah mendapatkan buku utama dan buku pendukung tugas kuliah, rasa takut bertemu dosen saat mau berkonsultasi, malu untuk bertanya, dan malas mengerjakannya.

Melihat pentingnya masalah prokrastinasi, maka tulisan ini mencoba mengeksplorasi isu-isu seputar masalah prokrastinasi akademik yang mencakup definisi, faktor penyebab, dampak, dan penanganan prokrastinasi.

Pembahasan

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.² Prokrastinasi yang ditulis dalam *American College Dictionary*, memiliki arti menangguhkan tindakan untuk melaksanakan tugas dan dilaksanakan pada lain waktu.²

Kamus *The Webster New Collegiate* mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu pengunduran secara sengaja dan biasanya disertai dengan prokrastinasi di kalangan ilmuwan, pertama kali digunakan oleh Brown dan Hoizman untuk menunjukkan kecenderungan untuk menunda-nunda, kecenderungan menunda atau tidak segera memulai kerja disebut *procrastinator*¹⁰

Prokrastinasi dapat juga dikatakan sebagai penghindaran tugas, yang diakibatkan perasaan tidak senang terhadap tugas serta ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas. Penundaan yang telah menjadi respon tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai trait prokrastinasi. Artinya prokrastinasi dipandang lebih dari sekedar kecenderungan melainkan suatu respon tetap dalam mengantisipasi tugas-tugas yang tidak disukai dan dipandang tidak diselesaikan dengan sukses.³ 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 yang diselesaikan oleh adanya keyakinan irasional dalam memandang tugas. Bisa dikatakan bahwa istilah prokrastinasi bisa dipandang dari berbagai sisi dan bahkan tergantung dari mana seseorang melihatnya.^{2,3}

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 irasional; (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.^{5,6,7}

Berdasarkan pengertian dari pemaparan sebelumnya, peneliti menyimpulkan pengertian prokrastinasi sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas yang penting.⁸

Seseorang yang memiliki kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batasan waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu bisa dikatakan sebagai procrastinator⁹.

Definisikan prokrastinasi akademik dapat dikatakan sebagai: 1) hampir selalu atau selalu menunda tugas akademik, dan 2) hampir selalu atau selalu mengalami pengalaman kecemasan dengan tugas akademik, perilaku khusus yang berkontribusi terhadap prokrastinasi mahasiswa yaitu kurang latihan atau persiapan, kurangnya usaha, dan tidak sesuai adegan kinerja, khususnya dalam persiapan.¹⁵ Prokrastinasi akademik adalah penundaan pada tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, sedangkan prokrastinasi non akademik penundaan tugas sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor, dan sebagainya. Solomon & Rothblum (1986) Dikemukakan pula beberapa faktor yang berkorelasi dengan prokrastinasi akademik, yaitu manajemen waktu yang buruk, locus kendali diri (control diri), perfeksionis, takut gagal, dan menghindari tugas.¹⁵ Etiologi prokrastinasi dibagi ke dalam tiga kategori, yaitu: 1) takut gagal, 2) tidak menyukai tugas, dan 3) faktor lain. Beberapa faktor lain tersebut antara lain sifat ketergantungan pada orang lain dan banyak membutuhkan bantuan,

pengambilan keputusan dengan resiko berlebihan, sikap kurang tegas, sikap memberontak, dan kesukaran dalam memilih keputusan¹⁴ Sedangkan sembilan faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami prokrastinasi, yaitu: 1) manajemen waktu yang buruk, 2) kesulitan konsentrasi, (3) takut dan cemas, 4) keyakinan tak rasional 5) masalah pribadi, 6) kejenuhan, 7) harapan tak realistis, 8)perfeksionis, dan 9) takut gagal³.

Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Prilaku penundaan, mempunyai ciri-ciri antara lain:

1. Prokrastinator lebih suka untuk menunda pekerjaan atau tugas-tugasnya. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi yang dilakukan. Mahasiswa prokrastinator tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi mahasiswa menunda untuk mulai mengerjakan dan menyelesaikannya sampai tuntas.

2. Berpendapat lebih baik mengerjakan nanti dari pada sekarang, dan menunda pekerjaan adalah bukan suatu masalah. Mahasiswa 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.

3. 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), menonton, mengobrol, berjalan-jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang di miliki untuk mengerjakan tugas yang seharusnya 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.

4. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah di tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba ternyata tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga hal tersebut dapat menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas dengan baik.^{8,10}

Jika mahasiswa menunda mengerjakan tugas sambil menunggu masukan lebih lanjut dari dosen dapat dikategorikan sebagai prokrastinasi. Dalam kasus ini dibedakan menjadi prokrastinasi fungsional dan disfungsional. Prokrastinasi disfungsional merupakan penundaan penyelesaian tugas yang merupakan prioritas tinggi tanpa didasari oleh alasan

yang masuk akal. Sebaliknya, prokrastinasi fungsional merupakan penundaan mengerjakan tugas dengan tujuan memperoleh informasi yang lengkap dan akurat. Bercermin pada contoh di atas, mahasiswa yang menunda menyelesaikan tugas termasuk kategori prokrastinasi fungsional.⁶

Dalam proses pendidikan di bangku kuliah, prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas. Sebagai generasi penerus yang dituntut mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas, prokrastinasi yang dilakukan para mahasiswa dianggap negatif dan sebagai suatu masalah.⁷

Area-area dari perilaku prokrastinasi akademik sebagai berikut:

1. Tugas mengarang yang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau mengarang lainnya.

2. Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya ujian tengah semester, ujian akhir semester, dan ulangan mingguan.

3. Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.

4. Kinerja tugas administratif, seperti menulis catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, mengembalikan buku perpustakaan.

5. Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadapi pelajaran.

6. Penundaan kinerja akademik secara keseluruhan, yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.¹⁵

Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Menurut beberapa penelitian dinyatakan, penyebab prokrastinasi dalam dua hal:

1. Faktor internal

Faktor-faktor yang mempengaruhi individu untuk melakukan prokrastinasi, meliputi,

1) Kondisi kodrati, terdiri dari jenis kelamin anak, umur, dan urutan kelahiran. Anak sulung cenderung lebih diperhatikan, dilindungi, dibantu, apalagi orang tua belum berpengalaman. Anak bungsu cenderung dimanja, apalagi bila selisih usianya cukup jauh dari kakaknya.

2) Kondisi fisik dan kondisi kesehatan, mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik. Sedangkan tingkat intelegensi tidak mempengaruhi prokrastinasi walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan tersebut.

3) Kondisi psikologis, trait kepribadian yang dimiliki individu turut mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi, misalnya hubungan kemampuan sosial dan tingkat kecemasan dalam berhubungan social.¹⁰

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang ikut menyebabkan kecenderungan munculnya prokrastinasi akademik dalam diri seseorang yaitu faktor pola asuh orang tua, lingkungan keluarga, masyarakat dan sekolah. Tingkat pengasuhan otoriter ayah akan menyebabkan munculnya kecenderungan prokrastinasi yang kronik pada subyek peneliti anak wanita, sedangkan tingkat otoritatif ayah menghasilkan perilaku anak wanita yang tidak melakukan prokrastinasi.¹⁰

Faktor kondisi lingkungan yang linent, yaitu lingkungan yang toleran terhadap

prokrastinasi mempengaruhi tinggi rendahnya prokrastinasi seseorang daripada lingkungan yang penuh dengan pengawasan.¹⁰

Selain itu terbentuknya tingkah laku prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor-faktor antara lain: konsep diri, tanggung jawab, keyakinan diri dan kecemasan terhadap evaluasi yang akan diberikan, kesulitan dalam mengambil keputusan, pemberontakan terhadap kontrol dari figur otoritas, kurangnya tuntutan dari tugas, standar yang terlalu tinggi mengenai kemampuan individu.²

Dijelaskan pula bahwa prokrastinasi terjadi karena tugas-tugas yang menumpuk terlalu banyak dan harus segera dikerjakan. Pelaksanaan tugas yang satu dapat menyebabkan tugas lain tertunda.² Menurut Ferrari reward dan punishment dari orang tua maupun guru juga dikatakan sebagai penyebab prokrastinasi, adanya obyek lain yang memberikan reward lebih menyenangkan daripada obyek yang diprokrastinasi.⁷

Disamping 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 memiliki konsekuensi dalam jangka pendek. Prokrastinasi Jugadilakukan mahasiswa karena memiliki kecemasan kemampuannya dievaluasi, takut gagal, dan susah mengambil keputusan. Prokrastinasi juga dilakukan karena membutuhkan bantuan orang lain untuk mengerjakan tugasnya, malas, kesulitan mengatur waktu, dan tidak menyukai tugasnya.¹⁵

Selain itu terdapat empat teori prokrastinasi penyebab dari prokrastinasi, yaitu;

1) anxiety, fear of failure, perfectionism, menurut teori anxiety, fear of

failure, perfectionism, seseorang melakukan prokrastinasi terhadap tugas karena takut dan stress. Konsekuensinya adalah seseorang yang rentan terhadap stress cenderung mengalami prokrastinasi.

2) self handicapping, menurut teori 'self handicapping', seseorang mengalami prokrastinasi ketika menempatkan hambatan sebagai penghalang dari kinerja terbaik. Motivasi 'self handicapping' adalah untuk mempertahankan harga diri dengan mencari alasan-alasan eksternal.

3) rebelliousness menurut teori 'self handicapping', seseorang mengalami prokrastinasi ketika menempatkan hambatan sebagai penghalang dari kinerja terbaik.

4) discounted expectancy theory. Berdasarkan 'discounted expectancy theory', seseorang akan melakukan terlebih dahulu sesuatu yang lebih menyenangkan atau tujuan yang lebih dekat. Konsekuensinya seseorang cenderung prokrastinasi terhadap tugas-tugas yang sulit.¹⁶

Beberapa faktor yang berkorelasi dengan prokrastinasi akademik, yaitu manajemen waktu yang buruk, lokus kendali diri, perfeksionis, takut gagal, dan menghindari tugas.¹⁵ Sedangkan etiologi prokrastinasi ke dalam tiga kategori, yaitu: 1) takut gagal, 2) tidak menyukai tugas, dan 3) faktor lain antara lain sifat ketergantungan pada orang lain dan banyak membutuhkan bantuan, pengambilan keputusan dengan resiko berlebihan, sikap kurang tegas, sikap memberontak, dan kesukaran dalam memilih keputusan.⁹ Knaus (1993) Terdapat factor penyebab terjadinya penundaan tugas akademik yaitu sembilan faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami prokrastinasi, yaitu: 1) manajemen waktu yang buruk, 2) kesulitan konsentrasi, (3) takut dan cemas, 4) keyakinan tak rasional 5) masalah pribadi, 6) kejenuhan, 7) harapan tak

realistis, 8) perfeksionis, dan 9) takut gagal.¹⁴

Perilaku prokrastinasi akademik juga muncul pada kondisi lingkungan tertentu. Kondisi yang rendah dalam pengawasan akan mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik. Kognitif dan kognitif behavioral; prokrastinasi terjadi karena adanya keyakinan tak rasional yang dimiliki seseorang. Keyakinan tak rasional disebabkan oleh kesalahan mempersepsi tugas akademik, misalnya sebagai sesuatu yang berat dan ketakutan yang berlebihan untuk gagal membuat seseorang menunda-nunda mengerjakan tugas akademik menyelesaikannya sehingga akan mendatangkan penilaian yang negatif terhadap kemampuannya.¹⁰

Dampak Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi mengganggu dalam dua hal:

a. Prokrastinasi menciptakan masalah eksternal, seperti menunda mengerjakan tugas membuat kita tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik dan mendapat peringatan dari guru.

b. Prokrastinasi menimbulkan masalah internal, seperti merasa bersalah atau menyesal. Contohnya, prokrastinator memiliki perasaan takut gagal, dan prokrastinator melakukan prokrastinasi besar-besaran akan suatu hal, maka prokrastinator akan selalu melakukan penundaan dalam tugas dimana prokrastinator merasa gagal. Mahasiswa yang berfikir semua mata pelajaran sulit, mahasiswa tersebut akan berfikir takut gagal atau berbuat kesalahan dan menunda belajar atau mengerjakan tugas-tugasnya.

b. Dampak Eksternal

Jika seseorang tidak melakukan prokrastinasi lingkungan dapat membuat

orang tersebut melakukannya. Tugas yang kurang menyenangkan atau berlebihan, juga tugas yang kurang jelas, dapat membuat siapa saja ingin menunda.²

Dari literature yang ada, konsekuensi prorastinasi akademik antara lain: prestasi rendah, tingginya tingkat ketidakhadiran kuliah/bolos rendahnya kehadiran dan putus sekolah. Namun, prorastinasi akademik tidak selalu melahirkan konsekuensi seperti ini.^{2,3,10}

Teori Prokrastinasi Akademik

Ada beberapa teori psikologi yang menjadi dasar perkembangan prorastinasi akademik diantaranya:

1. Psikodinamik dan Psikoanalitik

Menurut Freud berkaitan konsep tentang penghindaran dalam tugas mengatakan bahwa seseorang yang dihadapkan tugas yang mengancam ego pada alam bawah sadar akan menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Perilaku penundaan atau prorastinasi merupakan akibat dari penghindaran tugas dan sebagai mekanisme pertahanan diri. seseorang secara tidak sadar melakukan penundaan, untuk menghindari penilaian yang dirasakan akan mengancam, keberadaan ego atau harga dirinya. Akibatnya tugas yang cenderung dihindari atau yang tidak diselesaikan adalah jenis tugas yang mengancam ego seseorang, misalnya tugas-tugas di sekolah, seperti tercermin dalam perilaku prorastinasi akademik, sehingga bukan semata karena ego yang membuat seseorang melakukan prorastinasi akademik.¹

2. Behavioristik

Menurut Bijou aliran behavioristik ini beranggapan bahwa perilaku prorastinasi akademik muncul akibat proses pembelajaran karena mendapat reward dari perilaku penundaannya, atau ketika ia tidak

pernah mendapatkan punishment atas perilakunya,¹

3. Kognitif dan Behavioral-Cognitive

Bahwa prorastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan yang irasional yang dimiliki oleh seorang prorastinasi.³

Prorastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki seseorang. Keyakinan irasional tersebut dapat disebabkan oleh suatu kesalahan yang mempersepsikan tugas sekolah, seseorang menunda tugas sebagai suatu yang berat dan tidak menyenangkan (aversiveness of the task and fear of failure) 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 mendapatkan penilaian yang negative akan kemampuannya, akibatnya seseorang menunda-nunda untuk mengerjakan tugas yang dihadapinya.²

Menurut Ferrari, prorastinasi tidak selalu menghasilkan kinerja di bawah standar atau hasil yang buruk. Faktanya, banyak individu yang menampilkan kinerja baik meskipun waktu yang tersedia sangat terbatas. Oleh karena itu, prorastinasi harus dilihat dalam konteks frekuensi atau kedalamannya. Dengan kata lain, individu dipandang sebagai seorang prorastinator apabila memiliki kecenderungan kronis untuk menunda atau menyelesaikan suatu tugas.⁹ Prorastinasi lebih dari sekedar lamanya waktu dalam menyelesaikan suatu tugas, tetapi juga meliputi penundaan secara konsisten yang disertai oleh kecemasan. Prorastinasi melibatkan kesenjangan antara niat dengan perilaku nyata.¹⁵

Jika mahasiswa menunda mengerjakan tugas sambil menunggu

masuk lebih lanjut dari dosen dapat dikategorikan sebagai prokrastinasi. Dalam kasus ini, dapat dibedakan jenis dari prokrastinasinya yaitu fungsional dan disfungsional.⁸

Sebagian besar mahasiswa mempunyai kecenderungan menghindari tugas yang tidak menyenangkan dan lebih terlibat dalam kegiatan yang menyenangkan, mereka mempunyai kecenderungan melakukan penundaan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan menunjukkan sebanyak 50% mahasiswa menunda membuat tugas akademik itu setengah dari waktu yang telah ditentukan. Prokrastinasi menjadikan mahasiswa menunda tugas-tugasnya dan berpengaruh terhadap pencapaian prestasi akademik.¹⁰ Bukan saja menjadikan mahasiswa semakin rendah motivasi belajarnya, namun dapat juga berpengaruh terhadap masa kuliah yang dihadapinya. Beberapa factor terjadinya prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa adalah waktu pengerjaan tugas yang terlalu lama, rendahnya motivasi berprestasi, adanya pekerjaan lain yang lebih menyenangkan, rendahnya control diri serta rendahnya penghargaan yang diberikan. Beberapa factor tersebut bisa terjadi dalam kurun waktu bersamaan dan menyebabkan prokrastinasi akademik yang semakin tinggi. Faktor yang terkait dengan prokrastinasi akademik dapat diatasi dengan pemberian waktu pemberian tugas oleh dosen yang tidak terlalu lama misalnya dengan dead line yang lebih awal dapat menyebabkan mahasiswa untuk tidak melakukan prokrastinasi akademik. Sedangkan untuk mahasiswa yang lebih senang terhadap pekerjaan lain daripada tugas akademiknya maka mahasiswa dituntut untuk selain aktif bukan hanya dilingkungan organisasi, namun juga harus mampu ikut aktif berperan di lingkungan akademik. Selain itu untuk mengatasi terjadinya perilaku prokrastinasi akademik

dikalangan mahasiswa bagi yang mempunyai control diri yang rendah, dimana rendahnya control diri dari seseorang dapat menjadikan yang bersangkutan melakukan prokrastinasi akademik. Permasalah itu dapat diatasi dengan oleh dosen dengan memberikan bimbingan yang lebih jelas agar ikut berperan aktif dalam perkuliahan. Pada mahasiswa yang tidak mendapatkan penghargaan, dapat dilakukan dengan sekali-kali diberikan penghargaan untuk prestasi sekecil apapun, sehingga dapat meningkatkan motivasi berprestasi mahasiswa bersangkutan.⁹

Banyak kemungkinan lain yang lebih menentukan terjadinya prokrastinasi akademik pada mahasiswa, seperti sulit mengambil keputusan, kurang asertif, takut gagal, menginginkan sesuatu dalam keadaan perfek, ketakutan atau kebencian terhadap tugas dan malas, menolak tugas yang sulit atau tidak disukai. Untuk mengatasi hal tersebut dikemukakan *sepuluh prinsip dasar efikasi diri untuk membantu procrastinator*, yaitu: 1) bersikap tenang dan sabar sebelum menulis, 2) sebelum merasa siap menulis, kumpulkan informasi, susun dan buat kerangka gagasan, 3) rinci tugas ke dalam aktivitas harian, 4) berhenti dan lakukan istirahat ketika diperlukan, 5) seimbangkan antara kerangka gagasan dengan kerja actual, 6) cermati pikiran dan kebiasaan negatif selama mengerjakan tugas, 7) kelola emosi selama bekerja dengan cara menghindari sikap tergesa-gesa dan supervisial, 8) hindari melibatkan emosi yang terlalu berlebihan dalam pekerjaan, 9) ijin orang lain mengkritisi hasil pekerjaan, dan 10) hindari upaya menghamburkan energi, seperti bekerja sampai kelelahan dan tidak toleran terhadap kritik.¹¹

Dalam konteks pendekatan kognitif-perilaku, dikemukakan beberapa strategi manajemen waktu untuk membantu

prokrastinator. Beberapa strategi tersebut adalah: 1) kerjakan tugas yang hasilnya dapat diobservasi oleh orang lain dan 2) rinci tugas utama ke dalam aktivitas spesifik, konkrit, dan terurai. Selain itu untuk mengatasi prokrastinasi, yaitu; 1) visualisasikan kemajuan, 2) optimalkan potensi sukses, 3) tetapkan batas waktu penuntasan kerja, 4) mulailah bekerja sebelum 'feeling in the mood', 5) hindari melakukan rasionalisasi, 6) fokuskan satu kegiatan dalam satu waktu, 7) hadapi dengan hambatan awal dalam bekerja, 8) jika diperlukan bersikaplah fleksibel terhadap tujuan, 9) kurangi kebutuhan akan kesempurnaan, dan 10) berikan penghargaan atas kemajuan yang dicapai. Oleh karena itu, sekolah khususnya pembimbing akademik dapat mengambil langkah-langkah proaktif untuk meminimalkan gejala prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Membantu mengatur dan mengarahkan perilaku belajarnya ke arah yang lebih positif untuk menghindari dan mengurangi prokrastinasi, yaitu kontrol diri. Sebagai salah satu sifat kepribadian, kontrol diri pada satu siswa dengan siswa yang lain tidaklah sama. Logue (1995) mengemukakan ciri-ciri orang yang mampu mengendalikan dirinya, yaitu memegang teguh atau tetap bertahan dengan tugas yang seharusnya ia kerjakan walaupun menghadapi banyak gangguan, mengubah perilakunya sendiri melalui perubahan dari beberapa pengaruh aturan norma yang ada, tidak menunjukkan atau melibatkan perilaku yang dipengaruhi oleh kemarahan atau emosional, bersifat toleran terhadap stimulus yang berlawanan. Sebagai seorang mahasiswa yang kemungkinan baru belajar hidup mandiri di luar rumah, seperti harus tinggal di asrama, atau di kontrakan jauh dari orang tua harus mampu menyesuaikan diri dengan baik, karena kemampuan menyesuaikan diri mempunyai pengaruh yang cukup besar pada keadaan mahasiswa

untuk memberikan respon pada setiap keadaan yang dihadapi. Kemampuan menyesuaikan diri dengan baik pada mahasiswa akan menyebabkan para mahasiswa akan bisa mengetahui kapan saat belajar, dan kapan waktunya bermain dengan kelompoknya. Atau kapan untuk segera mengatasi permasalahan yang menuntut suatu penyelesaian.¹²

Sebagai seorang mahasiswa yang mempunyai kewajiban untuk menuntut ilmu di sekolah, apabila mempunyai kontrol diri yang tinggi, mereka akan mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya sehingga dapat menyesuaikan perilaku mereka dalam kehidupan sehari-hari sehingga akan menunjang kegiatan belajar mereka, baik di sekolah maupun di rumah. Dengan demikian mahasiswa akan mengalami keselarasan dan keseimbangan sehingga dapat lebih berkonsentrasi pada proses belajar yang akan dapat menghasilkan prestasi seperti yang diharapkan dan tidak akan melakukan tindakan penundaan tugas akademik yang lebih dikenal dengan prokrastinasi. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi belum tentu dikarenakan tidak dapat mengelola waktu sehingga menyebabkan penundaan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya. Siswa tersebut kemungkinan ingin mendapatkan hasil yang terbaik dalam tugas-tugas akademik yang mereka hadapi, sehingga ada kecenderungan untuk menyelesaikan tugas dan kewajibannya tersebut dalam waktu yang lebih lama dibandingkan dengan siswa lainnya. Hal tersebut senada dengan penelitian Anggraeni (2008) yang menyebutkan bahwa fear of failure adalah ketakutan yang berlebihan untuk gagal, dalam penelitian tersebut seseorang menunda-nunda mengerjakan tugas akhir yang dihadapinya karena takut jika gagal menyelesaikannya akan mendatangkan penilaian negatif tentang kemampuan yang memilikinya.

Mereka yang mendapatkan peringkat dikelasnya masing-masing akan selalu berupaya untuk mendapatkan prestasi yang jauh lebih baik daripada teman-teman lainnya yang tidak mendapat peringkat kelas.

Kesimpulan & Saran Kesimpulan

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah sikap menunda mengerjakan tugas. Prokrastinasi adalah sebuah kecenderungan untuk menunda hal yang seharusnya dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu. Prokrastinasi dikelompokkan dalam prokrastinasi akademik dan non akademik. Lebih khusus lagi, prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas akademik. Orang yang melakukan prokrastinasi sering disebut dengan istilah prokrastinator. Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas akademik. Tugas-tugas akademik tersebut diantaranya tugas menulis, membaca, belajar menghadapi ujian, menghadiri pertemuan (kuliah), tugas administratif, dan kinerja akademik secara keseluruhan. Secara umum penyebab prokrastinasi akademik adalah, rasa enggan, atau ragu-ragu untuk memulai dan mengerjakan tugas yang dianggap sulit atau tidak menyenangkan. Dan adanya rasa khawatir atau takut akan konsekuensi yang mungkin timbul dari penyelesaian tugas dan dievaluasi terhadap tugas tersebut. Karakteristik mahasiswa yang melakukan prokrastinasi adalah suka menunda-nunda mengerjakan tugas sampai batas waktu pengumpulan (deadline), suka tidak menepati janji untuk segera mengumpulkan tugas dengan memberi alasan untuk memperoleh tambahan waktu dan memilih untuk melakukan kegiatan lain yang lebih

menyenangkan seperti menonton televisi, jalan-jalan, dan sebagainya

Adapun factor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah factor internal, yang meliputi kondisi fisik dan psikologis seseorang. Sedangkan factor eksternal yang dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi yaitu yang berasal dari luar diri seseorang seperti pengasuhan orang tua dan lingkungan. Prokrastinasi dapat berdampak dan dapat dirasakan secara langsung dan tidak langsung oleh pelakunya, serta pada akhirnya dalam jangka panjang maupun jangka pendek akan dirasakan dampaknya seperti adanya rasa kecemasan, kekhawatiran dan dapat menyebabkan pencapaian prestasi akademik yang tidak optimal. Prokrastinasi bila tidak ditangani dengan serius akan mengakibatkan perilaku prokrastinasi yang parah, seperti tidak mengerjakan tugas sama sekali hingga waktu pengumpulan, tidak belajar sama sekali saat akan ada ujian sehingga mendapatkan nilai yang buruk, dan yang terakhir dapat membuat mahasiswa, tidak lulus mata kuliah atau mendapatkan nilai Indeks Prestasi (IP) dibawah rata-rata.

Jadi, apabila saat ini anda merasa bahwa anda termasuk dalam ciri-ciri prokrastinasi yang telah disebutkan diatas, maka anda harus menghentikan kebiasaan tersebut agar akibat-akibat diatas tidak terjadi pada anda!

Saran-saran

Bagi para mahasiswa diharapkan agar tetap mengoptimalkan kontrol dirinya sehingga dapat terus mencegah perilaku prokrastinasi akademik. Mahasiswa sebaiknya mempunyai keyakinan sikap untuk menentukan apa yang diinginkan dan tidak terpengaruh dengan teman-teman sekelompoknya, karena konformitas cenderung berpengaruh terhadap sikap dan perilaku mahasiswa itu sendiri. Mahasiswa

yang dapat menentukan sendiri keputusannya dan tidak terpengaruh dengan teman-temannya serta mau menghadapi tugas dengan penuh tanggung jawab, maka mahasiswa tersebut dapat mengurangi atau bahkan tidak melakukan prokrastinasi akademik.

Sebaiknya bagi para dosen di lingkungan Poltekes Denpasar dalam memberikan tugas kepada mahasiswa diberikan pada awal perkuliahan dan tugas yang diberikan tidak terlampau berat. Tugas yang berat menyebabkan mahasiswa merasa jenuh dan bosan, yang mengakibatkan mereka lebih sering menghabiskan waktu bersama dengan teman-temannya.

Selain itu keaktifan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan juga menjadi kriteria penilaian sehingga dapat memotivasi mahasiswa tersebut dan dapat menekan terjadinya prokrastinasi akademik.

Selain itu dari pihak akademik agar lebih menanamkan penalaran tentang pengertian prokrastinasi, penyebab dan dampak dari prokrastinasi yang merupakan masalah moral. Dan bagi masyarakat, keluarga agar lebih menyadari bahwa prokrastinasi merupakan masalah yang serius yang perlu ditangani lebih serius dan menyeluruh sehingga dampaknya dapat dicegah lebih dini.

Daftar Pustaka

1. Anonim, Prokrastinasi akademik dapat menurunkan prestasi akademik mahasiswa (online), ([Http://Youdypangow. Wordpress.com](http://Youdypangow.Wordpress.com), diakses 3 Maret 2013).
2. Burka, J.B., Yuen, L.M. (1983). Procrastination. (Online). Tersedia: <http://mentalhelp.net/psyhelp/chap>. (24 Mei 2013)
3. Ellis, A., Knaus, W.J. (1979). *Overcoming Procrastination*. New York: Institute for Rational Living. Ellis, A. & Knaus, W.J. (2000). *Overcoming Procrastination*. New York: New ;American Library.
4. Djamarah, Syaiful Bahri.2008. *Psikologi Belajar*, edisi 2. Jakarta :Rineka Cipta.
5. Ferrari, J.R., Emmons, R.A. (1994). *Methods of Procrastinations and Their Relation to Self-Control and Self-Reinforcement: An exploratory study*. *Journal of Social Behaviour and Personality*, Vol 10, 135-142.
6. Ferrari, J.R., Jhonson, J.L., & McCown, W.G. 1995. *Procrastination And Task Avoidance : Theory, Research and Treatment*. New York : Plenum Press.
7. Ferrari, J.R., Beck, B.L. (1998). *Affective Response Before and After Fraudulent Excuses by Academic Procrastinators*. (online). Tersedia: <http://www.findarticles/p/articles>. (17 Juni 20013).
8. Ferrari, R. Joseph. (2005). *Tomorrow, I Love You* (Online). Tersedia: <http://www.chronicle.com/free/> (8 September 2006)
9. Ferrari,J.R.,& Ollivete. 2007. *Academic Anxiety, Academic Procrastination, and Parental Involvement in Students and Their Parent*. <http://www.Yosh.ac.il/syllabus/behave/academic.doc>
10. Gufron,N.M. & Risnawita, R.(2010). *Teori-teori psikologi*. Jogyakarta : Ar-ruzz Media
11. Hurlock, E. 1999. *Perkembangan Anak Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
12. Loe, AW.(1995)*Self control waiting until tomorrow for what you want today*. New Jersey: Prestice Hall.
13. Rachmahana, R.S. 2001. *Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. Psikodimensia; Kajian Ilmiah Psikologi*. Vol.2 No. 3 (h.132-137) <Http://WWW.Republika.co.id>. (diunduh tanggal 26 Mei 2013)

14. Rizvi, A., Prawitasari, J.E., & Soetjipto, H.S. 1997. Pusat Kendali dan Efikasi Diri sebagai Prediktor terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologika* No.3 tahun II.Yogyakarta
15. Solomon, L.J., & Rothblum, E.D. 1984. Academic Procrastination: Frequency and Coginitive Behavioral Correlates *Journal of Counceling Psychology*, Vol. 31, No. 4(h. 503-509)
16. 16.Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a metaanalytic and theoretical review of self-regulatory failure. *Journal of Calgary University*, 12 (8), 117-121.