

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi dikalangan ilmuwan digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan dalam menunda-nunda memulai atau menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan. Istilah prokrastinasi pertama kali dicetuskan oleh Brown dan Holzman. Prokrastinasi dibagi menjadi dua yaitu prokrastinasi akademik dan non akademik. Prokrastinasi akademik merupakan suatu jenis penundaan yang bersifat formal dan berhubungan dengan bidang akademik seperti tugas sekolah, tugas kursus dan lain-lain. Sedangkan prokrastinasi non akademik berkaitan dengan tugas non formal seperti kegiatan sehari-hari baik itu pekerjaan rumah, tugas sosial dan lain sebagainya.

Prokrastinasi akademik bukanlah istilah baru dalam dunia psikologi. Prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda” sampai hari berikutnya. Seseorang yang cenderung menunda-nunda dalam memulai pekerjaan maupun tugas disebut sebagai seseorang yang sedang melakukan prokrastinasi.

Menurut Silver (Ghuron & Risnawita, 2017) seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak ingin tahu dengan tugas yang dihadapi, akan tetapi mereka hanya menunda dalam

mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu. Menurut Milgram (Triyono & Rifai, 2018) prokrastinasi adalah perilaku yang melibatkan unsur penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas, sehingga hal tersebut menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan seperti perasaan cemas, bersalah, marah dan juga panik.

Menurut Ghufon & Risnawita (2017) prokrastinasi adalah suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas. Menurut Ferrari (Ghuron & Risnawita, 2017) pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, yaitu: (1) prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yang dimana 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.

Jadi berdasarkan pengertian para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa asal kata prokrastinasi ini ditujukan kepada orang yang lebih suka melakukan tugasnya esok hari dibanding menyelesaikannya hari ini. Orang yang melakukan prokrastinasi disebut sebagai prokrastinator. Prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun mengetahui bahwa penundaannya dapat menghasilkan dampak yang kurang baik.

B. Jenis-jenis Prokrastinasi

Menurut Ferrari (Umari, 2020) ia membagi prokrastinasi menjadi dua yaitu :

1. *Functional Procrastination*

Penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh lebih banyak informasi yang akurat dan lengkap sehingga tugas lebih sempurna. Contohnya, peserta didik merasa informasi yang didapatkan masih kurang dan terus mencari informasi yang lebih banyak dari berbagai sumber sehingga membuat peserta didik menunda untuk menyelesaikan tugas akademik.

2. *Disfunctional Procrastination*

Yaitu penundaan yang tidak bertujuan. Berdasarkan tujuannya, *disfunctional procrastination* dibagi lagi menjadi dua bentuk yaitu :

a. *Decisional Procrastination*

Penundaan ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri peserta didik, sehingga akhirnya seseorang tersebut menunda untuk memutuskan masalah. Contohnya, peserta didik tidak paham dengan tugas yang diberikan oleh guru dan tidak langsung memutuskan bertanya dengan teman yang lainnya sehingga tugas yang harusnya dikerjakan menjadi tertunda.

b. *Avoidance Procrastination*

Avoidance procrastination merupakan suatu penundaan dalam perilaku yang tampak. Penundaan dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Contohnya, peserta didik mendapatkan tugas matematika padahal peserta didik tidak menyukai pelajaran matematika. Hal tersebut membuat peserta didik menunda untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru .

C. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Menurut Burka & Yuen (2008) ciri-ciri seorang pelaku prokrastinasi antara lain yaitu prokrastinator lebih suka untuk menunda pekerjaan atau tugas-tugasnya, mereka berpendapat lebih baik mengerjakan nanti daripada sekarang dan menunda pekerjaan adalah bukan suatu masalah sehingga akan terus mengulangi perilaku prokrastinasi.

Menurut Ferrari dkk (Ghuron & Risnawita, 2017) prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati melalui ciri-ciri berikut :

1. Penundaan untuk Memulai dan Menyelesaikan Tugas

Seseorang yang melakukan prokrastinasi mengetahui bahwa tugas tersebut harus dihadapi dan harus segera diselesaikan. Tetapi seseorang tersebut memilih untuk menunda dalam memulai dan juga menyelesaikan tugasnya sampai tuntas.

2. Keterlambatan dalam Mengerjakan Tugas

Seorang prokrastinator sering kali melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam menyelesaikan suatu tugas tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimiliki. Sehingga mengakibatkan seseorang tersebut tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai.

3. Kesenjangan Waktu antara Rencana dan Kinerja Aktual

Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik dengan orang lain ataupun rencana yang telah ditentukannya sendiri.

4. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

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.

Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat empat ciri-ciri prokrastinasi akademik, yaitu 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.

D. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Menurut Sokolowska (Triyono & Rifai, 2018) prokrastinasi memiliki empat aspek, yaitu sebagai berikut :

1. Perilaku, pada dimensi ini seorang prokrastinator cenderung menekankan pada penundaan dalam mengerjakan tugas.
2. Afektif, pada dimensi ini menekankan pada ketidaknyamanan yang dirasakan individu.
3. Kognitif, pada dimensi ini menekankan kepada pertanyaan mengapa individu tersebut tetap melakukan keputusan untuk menunda mengerjakan tugas, padahal individu tersebut mengetahui konsekuensi negatifnya.
4. Motivasi, prokrastinasi dapat dilihat sebagai motivasi atau dorongan untuk menyelesaikan tugas.

Menurut Ferrari dkk dan Stell (Nurmala & dkk, 2020) aspek- aspek prokrastinasi akademik terdiri dari 4 hal, yaitu:

1. *Perceived item*, seseorang yang cenderung prokrastinasi adalah orang-orang yang gagal menepati *deadline*. Mereka berorientasi pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa mendatang. Prokrastinator tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, tetapi ia

menunda- nunda untuk mengerjakannya atau menunda menyelesaikannya jika ia sudah memulai pekerjaan tersebut.

2. *Intention-action*, celah antara keinginan dan tindakan. Perbedaan antara keinginan dengan tindakan senyatanya ini terwujud pada kegagalan siswa dalam mengerjakan tugas akademik walaupun siswa tersebut mempunyai keinginan untuk mengerjakannya. Ini terkait pula antara kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuai dengan batasan waktu. Seorang siswa mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugasnya pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi saat waktunya sudah tiba tidak juga melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang ia rencanakan sehingga menyebabkan keterlambatan atau bahkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas secara memadai.
3. *Emotional distress*, adanya perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Perilaku menunda-nunda akan membawa perasaan tidak nyaman pada pelakunya, konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi. Pada mulanya siswa tenang karena merasa waktu yang tersedia masih banyak, tanpa rasa resah waktu sudah hampir habis ini yang menjadikan mereka merasa cemas karena belum menyelesaikan tugas.
4. *Perceived ability*, keyakinan terhadap diri sendiri. Walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan kognitif seseorang, namun keraguan terhadap kemampuan dirinya dapat menyebabkan seseorang

menyalahkan dirinya sebagai yang tidak mampu. Untuk menghindari munculnya dua perasaan tersebut, maka seseorang dapat menghindari tugas-tugas sekolah karena takut akan pengalaman kegagalan.

E. Area Prokrastinasi Akademik

Solomon & Rothblum (Ghuron & Risnawita, 2017) menyatakan prokrastinasi akademik terdiri dari enam area, area-area dari perilaku prokrastinasi akademik yaitu 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.

F. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

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

1. Faktor Internal

- a. *Fear of failure* atau adanya ketakutan terhadap kemungkinan terjadinya kegagalan. Faktor ini melibatkan adanya faktor kognitif, seperti seseorang tersebut akan berpikir bahwa jika tidak melakukan sesuatu adalah lebih baik daripada melakukan dan gagal, adanya harapan yang terlalu tinggi pada dirinya sehingga khawatir akan kemungkinan tidak dapat memenuhi harapan tersebut, dan lebih baik tidak melakukan daripada membiarkan orang lain tahu akan kekurangan dirinya.
- b. *Fear of success* atau adanya ketakutan akan akibat yang mungkin didapat dari keberhasilan yang dicapai. Faktor ini melibatkan hal-hal seperti khawatir bahwa sukses akan mendatangkan tuntutan yang lebih besar, khawatir akan dijauhi oleh orang lain apabila berhasil ataupun menyakiti orang lain, dan merasa tidak pantas mendapatkan keberhasilan.
- c. *Fear of losing the battle* atau adanya ketakutan akan kehilangan control terhadap dirinya. Hal-hal yang ditentukan oleh orang lain (seperti batas waktu, aturan-aturan) dilihat sebagai suatu usaha menghilangkan kontrol tersebut

- d. *Fear of attachment* atau adanya ketakutan menjadi terkungkung, faktor ini menunjukkan adanya kekhawatiran akan menjadi terkungkung dan terbatas apabila individu membiarkan orang lain menjalin hubungan yang dekat dengannya.
- e. *Fear of separation* adalah pada saat seorang individu merasa ketakutan akan menjadi sendirian.

2. Faktor Eksternal

- a. Pemberontakan terhadap kontrol dari figur otoritas. Figur orang yang punya otoritas dapat juga meninggalkan akibat yang berkelanjutan pada kemampuan individu untuk melakukan sesuatu.
- b. Pengalaman pada kelompok di masa lampau individu dapat mempunyai pengaruh yang kuat pada kepercayaan dirinya. Lama setelah tahun-tahun sekolah berlalu, banyak orang dewasa yang masih berpikir tentang dirinya dalam kerangka sebagai anak-anak termasuk mengenai prokrastinasi yang dilakukannya.
- c. Model-model sukses maupun kegagalan. Orang tua, guru, tetangga, saudara, dan orang-orang di sekitar individu saat dirinya tumbuh merupakan model bagi individu untuk melakukan prokrastinasi.

Terbentuknya tingkah laku prokrastinasi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor yang meliputi konsep diri, tanggung jawab, keyakinan diri, 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. Prokrastinasi

juga terjadi karena tugas-tugas yang menumpuk terlalu banyak dan harus segera dikerjakan. Pelaksanaan tugas yang satu dapat menyebabkan tugas lain tertunda. Kondisi lingkungan yang tingkat pengawasannya rendah atau kurang akan menyebabkan timbulnya kecenderungan prokrastinasi, dibandingkan dengan lingkungan yang penuh pengawasan (Burka & Yuen, 2008).

Menurut Ghufroon & Risnawita (Triyono & Rifai, 2018) faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor Internal

Faktor internal prokrastinasi ini meliputi kondisi fisik dan psikologis individu.

a. Kondisi Fisik Individu

Individu yang memiliki kondisi fisik dan kesehatan kurang baik, maka ia akan lebih memiliki kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi.

b. Kondisi Psikologis Individu

Kepribadian dapat juga memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik. Misalnya *trait* kemampuan sosial, menurut Rahmatunnisa (2019) dimensi *trait* kemampuan sosial meliputi dapat berinteraksi dan berkomunikasi secara konstruktif, dapat mematuhi aturan atau norma yang berlaku umum, serta aktif secara sosial, dapat bekerja sama dan berhubungan baik dengan orang lain, kesediaan membantu, menunjukkan empati, dapat menerima tanggung jawab, berperilaku

sesuai aturan dan norma yang berlaku. Menurut Milgram & Marshevsky (1995) *trait* kepribadian individu turut memengaruhi munculnya perilaku penundaan. *Trait* atau sifat kepribadian merupakan organisasi psikologis yang ada dalam setiap individu dan struktur kepribadian terdiri dari tipe kepribadian yang merupakan gambaran mengenai sifat-sifat individu.

Selain *trait* kemampuan sosial, motivasi intrinsik yang dimiliki seseorang juga turut memengaruhi terjadi atau tidaknya prokrastinasi. Semakin tinggi motivasi yang dimiliki seseorang dalam melaksanakan tugas, maka akan semakin rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini merupakan faktor yang memengaruhi prokrastinasi yang berasal dari luar individu itu sendiri. Faktor-faktor tersebut berupa gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan.

a. Gaya Pengasuhan Orang Tua

Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete (Ghufron & Risnawita, 2010) menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak perempuan, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula.

b. Kondisi lingkungan

Prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu faktor yang ada dalam diri individu dan faktor eksternal yang berupa faktor dari luar individu itu sendiri. Faktor tersebut dapat memunculkan perilaku prokrastinasi sehingga perilaku prokrastinasi akademik seseorang semakin meningkat dengan adanya pengaruh faktor tersebut.

G. Dampak Prokrastinasi Akademik

Menurut Burka & Yuen (2008) prokrastinasi mengganggu dalam dua hal:

1. Prokrastinasi menciptakan masalah eksternal, seperti menunda mengerjakan tugas membuat kita tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik dan mendapat peringatan dari guru.
2. Prokrastinasi menimbulkan masalah internal, seperti merasa bersalah atau menyesal.

Menurut Mancini (Mela Rahmawati, 2011) juga membagi dampak dari prokrastinasi menjadi dua, yaitu :

1. Dampak Internal

Beberapa penyebab prokrastinasi muncul dari dalam diri prokrastinator. Contohnya, prokrastinator memiliki perasaan takut gagal, maka prokrastinator akan selalu melakukan penundaan dalam tugas dimana

prokrastinator akan merasa gagal. Siswa yang berpikir semua mata pelajaran sulit, siswa tersebut akan berpikir takut gagal atau berbuat kesalahan dan akhirnya menunda dalam mengerjakan tugas-tugasnya.

2. Dampak Eksternal

Jika seseorang tidak melakukan prokrastinasi, maka lingkungan dapat membuat orang tersebut melakukannya. Tugas yang kurang menyenangkan atau berlebihan dan juga tugas yang kurang jelas dapat membuat siapa saja ingin menunda. Jadi selain karena faktor dalam diri siswa yang merasa tugas-tugas yang diberikan sangatlah sulit, faktor dari luar juga dapat berpengaruh.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa dampak prokrastinasi dibagi menjadi dua yaitu dampak internal dan eksternal. Dampak internal seperti merasa bersalah atau menyesal, sedangkan dampak eksternal seperti menunda mengerjakan tugas membuat kita tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik dan mendapat peringatan dari guru.