

ANALISIS TEORITIK PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA

Syarifan Nurjan

FAI Universitas Muhammadiyah Ponorogo
syarifan_flo@yahoo.com

Abstract

Academic procrastination is the behavior of students who delay in completing academic assignments that have a bad effect with the tasks are increasingly piled up and abandoned, do not pay attention to deadlines of tasks that should be completed which have an impact on students' psychic and psychological. Academic procrastination is basically influenced by 2 factors: internal factors are related to individual disposition and external factors in the form of outside factors that come from psychosocial and environmental aspects.

Theoretical analysis of student academic procrastination with an understanding of the understanding of academic procrastination, history of procrastination, characteristics of academic procrastination, factors of academic procrastination, measurement of academic procrastination, and academic procrastination of an Islamic perspective. A comprehensive understanding of academic procrastination will reduce the failure of students to carry out academic assignments and achieve outstanding academic achievement.

Keywords: Theoretical Analysis, Academic Procrastination

Submit: 24 Juni 2019

Accepted: 26 Desember 2019

Publish: 18 April 2020

A. PENDAHULUAN

Perguruan tinggi perlu didorong untuk menjalankan peran kunci tersebut sehingga dapat secara optimal merespon perubahan dengan cepat dan dapat menggunakan sumberdayanya secara efisien dan efektif. Kemandirian perguruan tinggi menjadi salah satu prasyarat utama agar peran yang diharapkan dapat dijalankan dengan baik dan dapat menunjukkan akuntabilitas yang baik pula agar dapat diterima oleh masyarakat luas sesuai dengan perannya.

Idealnya mahasiswa dalam konteks sebagai pembelajar di perguruan tinggi, diharapkan sejak awal mampu menampilkan perilaku produktif, diantaranya menyelesaikan tepat waktu berbagai tugas-tugas yang berkaitan dengan perkuliahan yang ditempuhnya. Sehingga setiap bentuk

penundaan atau keterlambatan dalam menyelesaikan tugas-tugas menjadi masalah yang tidak dapat diabaikan begitu saja. Namun demikian, pada kenyataannya dari sekian banyak jumlah mahasiswa yang menjadi permasalahan paling utama adalah prokrastinasi akademik. Hal ini menjadi polemik dan permasalahan yang paling besar dalam Perguruan Tinggi.

Menurut Rahmat Azis perilaku prokrastinasi akademik dapat terjadi baik pada siswa maupun mahasiswa. Satu penelitian yang dilakukan oleh Gallagher, Golin, & Kelleher bahwa 52% dari siswa yang disurvei menyatakan memiliki masalah dengan perilaku prokrastinasi. Demikian juga penelitian yang dilakukan oleh Steel yang menyatakan bahwa 80% sampai 95% mahasiswa terlibat dalam penundaan, dan dari jumlah tersebut ada sekitar 75% yang menganggap dirinya sebagai procrastinator (Aziz, 2015: 3).

Mahasiswa yang memiliki sifat “malas” yaitu kecenderungan menunda-nunda pekerjaan seperti membuat tugas kuliah, membuat paper, ringkasan kuliah dan lainnya. Terlebih pada mahasiswa baik S1, S2, S3 yang sedang pada tingkat akhir sehingga pengerjaan tugas akhir mereka menjadi terhambat, terlambat bahkan tidak selesai sampai dengan *deadline*. Realita penyakit perilaku “malas” ini dalam bahasa ilmiah disebut dengan prokrastinasi akademik. Selanjutnya, menurut beberapa ahli prokrastinasi; Joseph Ferrari profesor psikologi dari De Paul University di Chicago, Timorthy Pychyl, Steel, professor psikologi dari Carleton University Ottawa, mengungkapkan banyak orang ataupun mahasiswa terjerat pada wabah kebiasaan buruk ini.

Ada begitu besar kerugian yang disebabkan prokrastinasi baik fisik ataupun psikologis. Kesehatan adalah salah satunya, biasanya seorang prokrastinator memiliki keluhan fisik yaitu masalah pencernaan serta insomnia. Aspek psikologis dari prokrastinasi adalah celah atau kesenjangan antara keinginan dan perilaku atau *intention-action gap*. Perbedaan antara keinginan dengan perilaku senyatanya ini terwujud dalam kegagalan mahasiswa mengerjakan tugas akademik walau sesungguhnya mahasiswa tersebut sangat menginginkan untuk menyelesaikan tepat waktu.

Menurut pandangan pendidikan Islam malas diartikan “*Al-kasal*” yang didefinisikan al-Munâwi *rahimahullah* yaitu melalaikan hal-hal yang tidak sepatasnya dilupakan. Tingkah laku ini terhitung sebagai karakter yang tercela. Ar-Râghib *rahimahullah* menambahkan dampak dari malas, maka orang tersebut masuk ke dalam jajaran seperti orang-orang yang sudah mati. Untuk menangkal penyakit hati yang bisa memandulkan potensi kebaikan pada diri seseorang, Rasûlullâh *shallallahu ‘alaihi wa sallam* mengajarkan doa kepada umat demi keselamatan dari sifat tercela tersebut. Doa yang berisi permohonan kepada Allâh agar berkenan memberikan perlindungan dari sifat malas (HR. Muslim No. 2706).

B. PEMBAHASAN

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi awal mula pertama ditulis oleh Milgram bahwa masyarakatnya membutuhkan komitmen tinggi dan deadline untuk menurunkan timbulnya prokrastinasi (Steel, 2007: 65-94). Prokrastinasi yang dalam bahasa Inggris *procrastination* berasal dari kata bahasa Latin *procrastinare*. Kata *procrastinare* merupakan dua akar kata yang dibentuk dari awalan *pro* yang berarti maju atau bergerak maju, dan akhiran *crastinus* yang berarti keputusan hari esok. Jadi, secara harfiah, prokrastinasi berarti menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya (Ferrari dkk., 1995: 361-367).

Prokrastinasi menurut Solomon dan Rothblum adalah penundaan mulai pengerjaan maupun penyelesaian tugas yang disengaja. Dari definisi tersebut dapat dilihat bahwa perilaku prokrastinasi adalah perilaku yang disengaja. Maksudnya faktor-faktor yang menunda pengerjaan atau penyelesaian tugas berasal dari putusan dirinya sendiri.

Mendukung pernyataan Solomon dan Rothblum sebelumnya, definisi ini menunjukkan bahwa pelaku prokrastinasi sadar kebutuhannya terhadap tugas tersebut. Di

lain pihak, prokrastinasi menjadi perilaku irasional yang dilakukan secara sadar pula sehingga mengganggu performa seseorang terhadap tugas tersebut.

Prokrastinasi juga merupakan kecenderungan seseorang untuk menunda suatu aksi atau putusan dan dilaporkan merupakan hal yang umum terjadi pada populasi orang dewasa normal yang tidak menjalani perawatan klinis. Menurut arti itu, prokrastinasi tak hanya sebatas pengerjaan atau penyelesaian tugas. Perilaku menunda juga termasuk dalam pengambilan putusan. Perilaku ini umum terjadi pada orang dewasa normal dalam arti orang tersebut tidak mengalami gangguan klinis (mental).

Prokrastinasi sendiri merupakan perilaku tidak perlu yang menunda kegiatan walaupun orang itu harus/berencana menyelesaikan kegiatan tersebut. Perilaku menunda ini dikategorikan sebagai prokrastinasi ketika perilaku tersebut menimbulkan ketidaknyamanan emosi. Kutipan di atas membatasi perilaku menunda untuk dikategorikan sebagai prokrastinasi ketika seseorang tersebut sesungguhnya ingin dan berencana untuk melakukan performa atau kegiatan. Perilaku menunda juga telah sampai pada tahap yang menimbulkan ketidaknyamanan emosi seperti rasa cemas.

Dalam kamus (*Oxford English Reference Dictionary*), prokrastinasi bermakna “menunda aksi, khususnya ketika tidak memiliki alasan yang jelas.” Steel sendiri menyimpulkan bahwa prokrastinasi adalah tindakan menunda secara sukarela terhadap kegiatan yang seharusnya dikerjakan tanpa memikirkan konsekuensi yang lebih buruk ketika melakukan penundaan tersebut.

Prokrastinasi adalah menghindari aktivitas tanpa alasan. Balkis dan Duru menyatakan:

“Procrastination is defined as a behavior in which an individual leaves a feasible, important deed planned beforehand to another time without any sensible reason”.

(Prokrastinasi merupakan perilaku individu yang meninggalkan kegiatan penting yang bisa dilakukan dan telah direncanakan sebelumnya tanpa alasan yang masuk akal). (Balkis, 2009: 18-31)

Sementara itu, Solomon & Rothblum mengatakan: “*Procrastination, the act of needlessly delaying tasks to the point of experiencing subjective discomfort, is an all-too-familiar problem*”. Pernyataan ini menjelaskan bahwa suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja, menimbulkan perasaan tidak nyaman, serta secara subyektif dirasakan oleh seorang prokrastinator. Dalam kaitannya dengan lingkup akademik, prokrastinasi dijelaskan sebagai perilaku menunda tugas akademis (seperti mengerjakan pekerjaan rumah), mempersiapkan diri untuk ujian, atau mengerjakan tugas makalah) (Solomon dan Rothblum, 1984: 505).

Prokrastinasi menurut Akinsola dan Tella sebagai bentuk penghindaran dalam menyelesaikan tugas. Mahasiswa lebih mementingkan untuk pergi bersama teman-teman atau melakukan pekerjaan lain yang sebenarnya lebih penting menyelesaikan tugas. Mayoritas mahasiswa lebih memilih menonton film atau televisi daripada belajar untuk kuis atau ujian (Akinsola dkk., 2007: 363-370).

Terkait definisi di atas Van Erde menambahkan definisi dari prokrastinasi bahwa seseorang yang sudah memiliki niat untuk menunda tugas. Sedangkan komponen lain mendefinisikan bahwa itu perlu untuk dilakukan atau dihadiri. Hal ini didasari karena beberapa orang menunda untuk menyelesaikan tugas tertentu untuk mengerjakan tugas yang lebih penting. Asalkan memiliki manajemen waktu secara efisien untuk bisa menyelesaikan tugas-tugas lainnya yang telah tertunda (Eerde, 2003: 1401-1418).

Menurut Ghufron kebiasaan dalam penundaan tugas yang sebenarnya disadari tidak ada tujuannya dan seharusnya tidak perlu dilakukan karena adanya ketakutan untuk gagal, serta

adanya pandangan harus dilakukan dengan sempurna. Penundaan yang telah menjadi respon tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai suatu *trait* prokrastinasi (Ghufron, 2003: 13-15).

Dapat disimpulkan prokrastinasi akademik merupakan perilaku mahasiswa yang menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas akademik dalam hal apapun sehingga menimbulkan efek yang buruk yaitu tugas semakin menumpuk dan terbengkalai. Selain itu perilaku prokrastinasi dilakukan oleh mahasiswa secara sadar dan memilih aktivitas lain yang tidak penting dan tidak bertujuan sehingga tidak memperhatikan *deadline* dari tugas yang seharusnya diselesaikan. Hal ini bisa berakibat fatal karena kebiasaan ini dapat membuat orang tersebut tidak nyaman secara psikologis dan tidak berhasil dalam hidup khususnya performan akademiknya.

2. Sejarah Prokrastinasi

Sejarah mencatat bahwa buku pertama yang terbit terkait dengan penelitian prokrastinasi adalah buku Milgram pada 1992, yang menyatakan bahwa komunitas yang berkembang memunculkan berbagai macam komitmen dan tenggat waktu. Hal inilah yang menyebabkan munculnya prokrastinasi. Pada komunitas yang tidak berkembang (komunitas agraris), tidak ditemukan munculnya perilaku prokrastinasi (Ferrari dkk., 1995: 125-128). Jadi, prokrastinasi justru semakin muncul pada masyarakat dengan laju perubahan teknologi yang unggul.

Jika dilihat pada angka tahun munculnya penelitian/literatur terkait prokrastinasi, dapat dilihat bahwa fenomena prokrastinasi baru terangkat dekade ini. Asumsi demikian kurang tepat karena perilaku prokrastinasi sendiri sudah dipahami sejak zaman dahulu kala. Warga Mesir Kuno memiliki dua kata yang merujuk pada istilah *procrastinate* (Ferrari dkk., 1995: 125-128), yang pertama adalah istilah mengenai perilaku yang berguna karena menghindari mengerjakan hal-hal yang tidak perlu. Kedua adalah kebiasaan buruk karena kemalasan menyelesaikan tugas untuk kepentingan kehidupan seperti mengolah tanah sesuai dengan periode waktu tertentu menurut siklus banjir Sungai Nil.

Selain bangsa Mesir Kuno, Yunani sebagai pusat peradaban dunia ketika itu memiliki banyak literatur dan tokoh terkait prokrastinasi (Steel, 2003: 76). Pertama adalah Hesiod yang pada 800 SM menuliskan kecamannya terhadap menunda mengerjakan sesuatu hingga keesokan hari yang menyebabkan banyak kegagalan. Kedua adalah literatur yang ditulis oleh seorang Jendral Athena, Thucydides mengenai taktik dan strategi peperangan melawan Sparta. Jendral ini menuliskan bahwa perilaku prokrastinasi adalah perilaku paling tidak menguntungkan dalam peperangan. Terakhir, adalah orasi Marcus Cicero pada 44 SM, seorang lawan politik Mark Anthony yang juga mengecam perilaku kelambanan dan prokrastinasi dalam pidato-pidatonya.

Dari kesusastraan Timur, Bhagavad Gita memiliki istilah taamasika. Istilah ini menunjuk pada pelaku ketidakdisiplinan, malas, procrastinate, keras kepala, ceroboh, dan sebagainya (Steel, 2003: 78). Dalam budaya Hinduisme, taamasika adalah orang-orang yang gagal dalam proses reinkarnasi. Oleh karena itu, taamasika lebih baik masuk neraka saja.

Kembali pada pernyataan Milgram dan Ferrari, tepatlah jika perilaku prokrastinasi timbul pada komunitas yang maju dan berkembang. Telaah sejarah di atas menggambarkan munculnya istilah-istilah terkait prokrastinasi yang muncul pada pusat-pusat peradaban Barat (Yunani) dan Timur (India). Oleh karena itu, perilaku prokrastinasi semakin “populer” pada era Revolusi Industri (Steel, 2003: 82). Beberapa contoh yaitu munculnya kesadaran “bahaya” prokrastinasi di budaya Barat tercermin melalui sumber-sumber yang ditelusuri oleh Steel, seperti novel karangan Lyly berjudul *Eupheus* pada 1579. Dalam novel tersebut Lyly menyebutkan bahwa tidak ada sesuatu yang lebih berbahaya selain perilaku prokrastinasi. Pendeta Walker pada 1682 juga menyebutkan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku yang sangat berdosa. Kemudian, Samuel Johnson pada 1751, menyebutkan bahwa prokrastinasi adalah sebuah permasalahan

moral yang perlu diperhatikan. Perhatian terhadap perilaku prokrastinasi sudah muncul sejak zaman peradaban kuno. Fokus ini juga tak terhenti ketika era Revolusi Industri.

Dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah perilaku archetypal. Perilaku archetypal adalah perilaku individu karena jejak-jejak ingatan dari leluhur yang terbawa. Hal ini menandakan bahwa perilaku prokrastinasi pada masyarakat modern sangatlah lazim ditemui.

3. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Mahasiswa yang prokrastinasi cenderung menghabiskan banyak waktu untuk menyiapkan, mengerjakan tugas dan melakukan hal lainnya. Terkadang mahasiswa mempersiapkan secara berlebihan padahal hal tersebut tidak diperlukan. Hal inilah yang menyebabkan tugas tidak cepat diselesaikan melainkan hanya menghabiskan waktu yang tidak penting dalam menjejalkan tugas. Oleh karena itu ciri seseorang yang memiliki prokrastinasi tersebut sering disebut “kelambanan”, jadi seseorang akan sulit untuk mengatur waktu dan cenderung melakukan sesuatu sampai batas waktu dan tidak terselesaikan.

Prokrastinasi sebagai suatu perilaku penundaan mempunyai karakteristik. Menurut Burka dan Yuen (Burka dan Yuen, 1983: 139), 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 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 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 dkk, mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-cirinya, yaitu:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.
- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. 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.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang procrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan pada deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana rencana 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.
 - d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, 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 (Ferrari dkk., 1995: 361-367).

Berdasarkan hasil penelitian Sirois, Melia dan Pychyl menjelaskan seseorang yang sering menunda-nunda menandakan bahwa seseorang tersebut tidak sehat, dalam arti bahwa seseorang tersebut mengalami stres. Jika seseorang sudah mengalami stres membahayakan sistem kekebalan tubuh sehingga mengakibatkan sakit flu (Sirois dkk., 2003: 1167-1184).

Sama dengan hasil studi Tice dan Baumeister menyabung dari ungkapan Sirois, Melia dan Pychyl adanya tanda stres. Dalam hasil studi ini seseorang mengalami peningkatan kadar

hormon negatif yang tinggi berdampak pada metabolisme tubuh membuat lelah dan lesu sehingga akan rentan terhadap penyakit. Ciri-ciri tersebut menandakan bahwa seseorang telah pada tahap overload yang sudah tidak dapat terselesaikan dengan sendiri. Di sisi lain seseorang yang menerima tugas dengan baik dilaporkan mengurangi tingkat stress dan penyakit fisik, dimana tubuh menerima penyesuaian yang terjadi misalkan lembur, tidur pagi, lelah dan lesu. Disamping itu seseorang yang sering menunda-nunda menghasilkan kualitas kerja lebih rendah (Tice dan Baumeister, 1997: 454-458).

Berdasarkan uraian diatas 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 sehingga berakibat mengalami ketidaknyamanan secara psikologis, menimbulkan keluhan fisik dan menghasilkan kualitas kerja yang rendah.

4. Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik

Dalam kajian Bruno terdapat dua faktor utama yang mempengaruhi prokrastinasi yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal terjadi dari masing-masing individu yang berperan membentuk perilaku prokrastinasi meliputi fisik dan psikologis. Sedangkan faktor eksternal berasal dari luar individu dapat berupa tugas yang banyak (overloaded tasks) yang menuntut penyelesaian yang hampir bersamaan.

Faktor internal memang memiliki potensi yang lebih besar untuk memunculkan prokrastinasi. Akan tetapi dengan dukungan faktor eksternal seseorang berperilaku prokrastinasi walaupun sebelumnya tidak mengalami hal tersebut. Hal ini dikarenakan tuntutan yang tidak bisa diatasi sehingga individu cenderung untuk melakukan prokrastinasi. Apabila kedua faktor tersebut saling berinteraksi maka prokrastinasi yang terjadi semakin buruk (Bruno, 1998: 231).

Sama halnya dengan Ferrari dan McCown menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh keyakinan yang tidak rasional dan perfeksionisme. Adapun faktor pendukung dari terjadi prokrastinasi adalah: (Ferrari dkk., 1995: 97)

a. Faktor internal. Faktor-faktor internal pemicu timbulnya prokrastinasi dalam diri individu, meliputi:

- 1) Kondisi kodrati yang meliputi jenis kelamin anak, umur, dan urutan kelahiran. Kecenderungan dalam keluarga dapat memicu individu berperilaku prokrastinasi. Misalkan pertama lebih diperhatikan, dilindungi, sedangkan anak terakhir lebih dimanja terlebih jika selisih usia lebih jauh. Oleh karena itu kesenjangan dari sisi keluarga dapat memicu prokrastinasi terbentuk untuk mencari perhatian.
- 2) Kondisi fisik dan kondisi kesehatan, mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik.
- 3) Kondisi psikologis, seperti kepribadian individu dan perfeksionis. Kepribadian individu seperti kemampuan sosial dan tingkat kecemasan dalam hubungan sosial. Sedangkan perfeksionis dapat menyebabkan individu menjadi prokrastinasi lebih tinggi. Hal ini dikarenakan tugas yang dikerjakan harus sebgus dan sesempurna mungkin sehingga tanpa menghiraukan batas waktu yang ditentukan. Berbeda jika individu memiliki motivasi yang tinggi, cenderung rendah melakukan prokrastinasi akademik.

b. Faktor Eksternal.

Faktor eksternal ikut menyebabkan kecenderungan munculnya prokrastinasi akademik dalam diri individu. Terutama lingkungan yang memberikan toleransi bagi individu yang mengalami prokrastinasi sehingga lama kelamaan cenderung semakin meningkat daripada lingkungan yang penuh dengan pengawasan. Kemudian faktor pola asuh, lingkungan keluarga dan masyarakat. Prokrastinasi juga dilakukan karena membutuhkan bantuan orang

lain untuk mengerjakan tugasnya, malas, kesulitan mengatur waktu, dan tidak menyukai tugasnya.

Solomon dan Rothblum (1984: 503-509) menjelaskan bahwa suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja, menimbulkan perasaan tidak nyaman, serta secara subyektif dirasakan oleh seorang prokrastinator. Sebelum Solomon dan Rothblum menemukan pengukuran prokrastinasi dengan skala *Procrastination Assessment Scale for Students* (PASS) terdapat beberapa faktor yang ditentukan berkaitan erat dengan terjadinya prokrastinasi dalam bidang pendidikan.

Dalam studi yang dilakukan Solomon dan Rothblum yang menyelidiki frekuensi relatif terjadinya prokrastinasi dalam akademik dan bidang sosial. Hasil dari studi tersebut menjelaskan bahwa prokrastinasi itu paling umum dan lebih banyak terjadi dalam lingkup akademik. Oleh karena itu Solomon dan Rothblum membaginya dalam enam faktor dalam lingkup akademik sebagai pengaruh dari terjadinya prokrastinasi yaitu:

- 1) Tugas mengarang, meliputi penundaan melaksanakan tugas menulis makalah, laporan atau tugas mengarang lainnya.
- 2) Belajar menghadapi ujian, meliputi penundaan belajar ketika menghadapi ujian tengah semester, akhir semester atau kuis
- 3) Membaca, menunda membaca buku, jurnal, referensi yang berkaitan dengan tugas akademik
- 4) Tugas administratif, meliputi menyalin catatan kuliah, mendaftarkan diri dalam presensi, daftar praktikum
- 5) Menghadiri pertemuan, penundaan atau keterlambatan menghadiri kuliah, praktikum, dan lain-lain

- 6) Kinerja akademik secara keseluruhan, menunda kewajiban mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

Disamping itu, Solomon dan Rothblum dalam studinya meminta untuk menunjukkan alasan melakukan penundaan tugas akademik. Berdasarkan studi tersebut diperoleh 13 faktor terjadinya alasan timbul prokrastinasi yaitu 1) Kecemasan terhadap evaluasi (evaluation anxiety); 2) Perfeksionisme (perfectionism); 3) Kesulitan memutuskan (difficulty making decisions); 4) Dependen dan mencari bantuan (dependency and help seeking); 5) Ketidaksukaan terhadap tugas dan toleransi terhadap frustrasi rendah (aversiveness of the task and low frustration tolerance); 6) Kurang percaya diri (lack of self-confidence); 7) Kemalasan (laziness); 8) Kurang asertif (lack of assertion); 9) Takut sukses (fear of success); 10) Kecenderungan merasa kewalahan dan tidak mampu mengatur waktu (tendency to feel overwhelmed and poorly manage time); 11) Memberontak terhadap kontrol (rebellion against control); 12) Mengambil risiko (risk taking); 13) Pengaruh teman sebaya (peer influence).

Pada dasarnya secara dilihat dari akademik etimologi prokrastinasi dalam Solomon dan Rothblum terdapat tiga faktor mendasar yaitu (Solomon dan Rothblum, 1986: 387-392)

- 1) Takut gagal (fear of failure) Takut gagal atau motif menolak kegagalan adalah suatu kecenderungan mengalami rasa bersalah apabila tidak dapat mencapai tujuan.
- 2) Tidak menyukai tugas (aversive of the task) Berhubungan dengan perasaan negatif terhadap tugas atau pekerjaan yang dihadapi. Perasaan dibebani tugas yang terlalu berlebihan, ketidakpuasan, dan tidak senang melaksanakan tugas yang diberikan.
- 3) Faktor ketiga ini, ada beberapa antara lain:
 - a) Sifat ketergantungan pada orang lain yang kuat dan banyak membutuhkan bantuan
 - b) Pengambilan resiko yang berlebihan

- c) Sikap yang kurang tegas
- d) Sikap pemberontak
- e) Kesukaran memilih keputusan

Berdasarkan keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik pada dasarnya dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor internal adalah berkaitan dengan disposisi individu dan faktor eksternal berupa faktor di luar yang berasal dari aspek psikososial dan lingkungannya. Akan tetapi dari penjelasan di atas dalam hal ini peneliti lebih menarik dari argumentasi Solomon dan Rothblum dalam melihat faktor yang berpengaruh terhadap prokrastinasi dalam lingkup akademik yaitu dilihat dari area terjadinya prokrastinasi yaitu lingkup area akademik dan dilihat dari alasan melakukan prokrastinasi dari area akademik itu sendiri.

5. Pengukuran Prokrastinasi

Alat ukur prokrastinasi dikenal beberapa skala pengukuran prokrastinasi. Pertama adalah Aitken Procrastination Inventory (API). Skala ini tersusun atas 19 butir yang terkait dengan academic performance dan kehidupan sehari-hari. Keseluruh butir terdiri atas butir yang favourable maupun unfavourable. Respon sampel terhadap pernyataan bergerak dari angka 1 (False) hingga angka 5 (True). Contoh butir pernyataan favourable dalam skala API adalah: “Saya sering terlambat datang ke rapat” (Ferrari, dkk., 1995: 112).

Kedua adalah skala Tel-Aviv Procrastination Inventory (TAP). Sampel diperintahkan untuk memberi tanda relevan (R) atau tidak relevan (not relevant; NR) pada tiap pernyataan. Selanjutnya sampel diinstruksikan untuk menskalakan pernyataan dari angka 1 untuk kecenderungan mengerjakan dengan segera hingga angka 4 untuk kecenderungan menunda pengerjaan. Pernyataan berbentuk pekerjaan seperti “pergi ke salon”. Oleh karena bentuk

pernyataan berupa kegiatan maka butir TAP tidak dikelompokkan sebagai favourable atau unfavourable (Ferrari, dkk., 1995: 119).

Skala ketiga adalah Procrastination Assessment Scale-Students (PASS). Skala ini terbagi menjadi dua bentuk instruksi yang berbeda. Pada delapan belas butir pertama, subjek diinstruksikan untuk memberi respon yang terentang antara “a” ke “e” untuk tiga ketentuan yang berbeda. Pada butir berikutnya hingga butir nomor 44 diberi instruksi deskriptif untuk subjek yang sedang menyelesaikan tugas penulisan karya ilmiah. Sisa butir ini mengungkapkan alasan-alasan siswa melakukan prokrastinasi (Ferrari, dkk., 1995: 121).

Skala keempat adalah General Procrastination Scale (GPS). Skala terdiri atas dua puluh butir pernyataan yang direspon dari rentang 1 (low value) hingga 5 (high value). Butir pernyataan juga tersusun atas butir favourable atau unfavourable. Contoh butir dalam GPS: “Saya pada umumnya menunda mengerjakan sesuatu yang harus saya selesaikan” (Ferrari, dkk., 1995: 127).

Kelima adalah skala Adult Inventory of Procrastination (AIP). Ada lima belas butir yang dibagi menjadi butir favourable atau unfavourable. Respon bergerak dari Sangat Setuju (1) hingga Sangat Tidak Setuju (5). Contoh butir skala ini: “Saya sering merasa kekurangan waktu”. Sesungguhnya skala ini memiliki enam belas butir pernyataan namun butir “Saya memiliki masalah dengan prokrastinasi”. Butir ini digugurkan karena mengungkap langsung variabel yang hendak diukur. Skala ke enam adalah Tuckman Procrastination Scale (TPS) (Ferrari, dkk., 1995: 129).

Skala ini disebut juga skala “That’s me-That’s Not Me”. Skala ini terdiri atas dua puluh butir baik yang favourable atau unfavourable. Contoh butir skala TPS: “Saya menunda mengambil putusan yang sulit.” Skala ini juga disusun atas butir-butir berdasarkan indikator perilaku. Mereka menuliskan TPS yang terdiri atas enam belas butir pertanyaan yang

tersembunyi dalam 35 butir pernyataan terkait perilaku akademik. Sayangnya peneliti tidak dapat mengonfirmasikan kebenaran pendapat ini karena tidak disertai dengan contoh-contoh butir pernyataan yang dimaksud.

Terakhir adalah skala Decisional Procrastination Scale (DPS). Skala ini merupakan satu-satunya skala yang menggunakan indikator perilaku pengambilan putusan. Skala terdiri atas sembilan deskripsi situasi pengambilan putusan. Respon terentang dari angka 1 untuk “bukan saya sebenarnya” hingga angka 5 untuk “saya yang sebenarnya”. Contoh pernyataan adalah: “Ketika saya membuat putusan, saya menunda melakukan hasil putusan tersebut”.

Alat ukur seperti Tel-Aviv Procrastination Inventory dan General Procrastination Scale tersusun ke dalam butir-butir yang favourable dan butir yang unfavourable. Skala TAP, GPS, dan AIP memasukkan unsur-unsur kehidupan sehari-hari sebagai indikator perilaku, jadi tidak eksklusif academic performance. Skala yang lain (PASS, API, dan TPS) merupakan skala yang dibuat khusus untuk membedakan pelaku prokrastinasi di kalangan mahasiswa (academic performance). Hanya DPS yang mengukur perilaku prokrastinasi yang berhubungan dengan pengambilan putusan. Memang harus diakui karena akses kemudahan melakukan penelitian di lingkungan akademik membuat banyaknya alat ukur prokrastinasi berfokus pada masalah akademik. Berikut ini adalah tabel yang memaparkan keajegan alat ukur prokrastinasi.

Hambatan pengukuran prokrastinasi menggunakan skala yang tersusun atas butir-butir pernyataan. Hal inilah yang dinamakan sebagai self-report measurement. Mengukur perilaku prokrastinasi seringkali mengalami hambatan. Hambatan tersebut adalah delay dan time management. Perilaku prokrastinasi harus dibedakan dengan sekadar menunda dan kegagalan mengatur waktu.

Faktor pembeda antara menunda dengan prokrastinasi adalah “rasionalitas”. Dalam perilaku prokrastinasi, penundaan pekerjaan disebabkan oleh alasan irasional seperti yang

dikemukakan dalam kriteria ke empat. Masalah lain terkait rasionalitas, adalah kemungkinan butir-butir pernyataan unfavourable sekadar menegasi penundaan. Padahal butir-butir pernyataan kebalikan tersebut bisa saja mengandung ketepatan waktu yang tidak rasional. Misalnya seseorang dapat menyelesaikan tugas tepat waktu namun dengan terburu-buru dan asal-asalan. Seseorang dapat menunda pekerjaan karena alasan-alasan rasional misalnya meminta saran dari orang lain. Jadi ketepatan waktu tidak bisa menjadi indikator pasti yang menunjukkan seseorang tidak melakukan prokrastinasi.

Berikutnya adalah perbedaan antara prokrastinasi dan kegagalan mengatur waktu. Banyak pekerjaan yang baru pertama kali ditemui menyulitkan seseorang untuk mengerjakannya dengan tepat waktu. Situasi seperti ini dapat membuat seseorang gagal memperkirakan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu tugas. Kegagalan mengatur waktu dapat dikatakan sebagai prokrastinasi jika seseorang melakukannya dengan sengaja.

Berdasarkan pandangan di atas bahwa penyusunan butir-butir pernyataan untuk mengukur prokrastinasi, harus diperhatikan definisi perilaku tersebut sehingga dapat dipisahkan dengan perilaku sekadar menunda atau masalah time-management. Aspek yang paling penting dalam penulisan butir adalah memperhatikan rasionalitas dalam perilaku menunda. Perilaku menunda yang tergolong ke dalam prokrastinasi adalah penundaan-penundaan yang dilandasi oleh alasan irasional. Terakhir, penundaan tersebut juga harus disadari atau disengaja oleh pelaku prokrastinasi.

6. Prokrastinasi Akademik Perspektif Pendidikan Islam

Menunda-nunda adalah salah satu penyakit kronis manusia yang sangat berbahaya. Seorang individu menangguhkan sebuah amal karena berpikir bahwa amal tersebut bisa dikerjakan esok hari. Padahal, dengan menunda ia akan menyesal ketika tidak mampu lagi mengerjakan pekerjaan tersebut dilain waktu. Perilaku yang kurang terpuji ini, tentu sangat

memprihatinkan, sebab sebagai negeri yang mayoritas penduduknya beragama Islam, seharusnya kita harus lebih cermat dalam memanfaatkan waktu. Hal ini disebabkan Al-Qur'an dan Hadits memberikan perhatian dari berbagai sudut pandang dan bentuk yang beragam terhadap waktu. Al-Quran mengulang-ulang pentingnya waktu agar manusia tidak sampai melalaikannya. Sebagaimana dijelaskan dalam QS: Al-'Ashr: ayat 1-2:

وَالْعَصْرِ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ

Artinya: *“Demi masa. Sesungguhnya manusia itu dalam kerugian”*

Di kalangan para ahli tafsir dan dalam pandangan kaum muslimin, bahwa ketika Allah SWT bersumpah dengan salah satu makhluk-Nya, hal itu dimaksudkan untuk menarik perhatian mereka kepada aspek tersebut dan memperingatkan kepada mereka betapa besar manfaat dan peranan aspek itu. Ungkapan Ibnu Umar di atas juga mengingatkan kita untuk tidak membiasakan diri menunda-nunda pekerjaan. Jika suatu pekerjaan bisa dilakukan pada waktu sore, janganlah kita menundanya hingga esok pagi. Jika suatu pekerjaan bisa dilakukan pada pagi hari, jangan pula kita menundanya hingga sore hari. Jangan sampai kita menjadi orang yang tertipu pada kenikmatan-kenikmatan yang ada dunia ini. Sebagaimana disinyalir oleh Nabi melalui sabda beliau, yaitu:

كلتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ

Artinya: *“Ada dua kenikmatan, banyak manusia menjadi tertipu gara-gara dua kenikmatan ini, yaitu nikmat kesehatan dan nikmat waktu luang.”* (Hadist riwayat Bukhari)

Al-Ghazālī berpendapat bahwa perilaku manusia dalam kehidupan serta seluruh interaksinya dengan manusia lain merupakan hasil dari pengetahuan dan pengertiannya, bukan

dampak yang dirasakan pada saat kejadiannya. Dia menetapkan 3 syarat bagi terlaksananya tindakan atau perilaku selain perilaku tabi'at/alami dan perilaku terpaksa/darurat sebagai berikut:

لأن كل عمل أعني كل حركة وسكون اختياري فإنه لا يتم إلا بثلاثة أمور: علم، وإرادة، وقدرة. لأنه لا يريد الإنسان ما لا يعلمه فلا بد وأن يعلم، ولا يعمل ما لم يرد فلا بد من إرادة. ومعنى الإرادة انبعاث القلب إلى ما يراه موافقاً للغرض إما في الحال أو في المآل. والعضو لا يتحرك إلا بالقدرة، والقدرة تنتظر الداعية الباعثة، والداعية تنتظر العلم والمعرفة أو الظن والاعتقاد وهو أن يقوى في نفسه كون الشيء موافقاً له، فإذا جازمت المعرفة بأن الشيء موافق ولا بد وأن يفعل، وسمت عن معارضة باعث آخر صارف عنه انبعثت الإرادة وتحقق الميل، فإذا انبعثت الإرادة انتهضت القدرة لتحريك الأعضاء فالقدرة خادمة للإرادة، والإرادة تابعة لحكم الاعتقاد والمعرفة.

Artinya: *“Sesungguhnya setiap perilaku yang disengaja itu tidak terwujud kecuali dengan tiga perkara, yaitu: ilmu, kehendak, dan kemampuan. Alasannya adalah karena manusia tidak menghendaki sesuatu yang tidak diketahuinya, dan tidak berbuat sesuatu tanpa adanya dorongan kehendak, yakni keinginan hati untuk meraih sesuatu yang dianggap layak sebagai sarana untuk mencukupi kebutuhannya atau mencapai cita-citanya”*

Selanjutnya, anggota badan tidak bergerak atau berbuat sesuatu jika tidak mempunyai kemampuan untuk melaksanakannya. Sementara itu, kemampuan efektif jika ada daya yang mendorongnya. Agar muncul daya pendorong tersebut, diperlukan ilmu, pengetahuan, pengertian, perkiraan, atau keyakinan bahwa ia mempunyai potensi atau kekuatan yang sesuai dengan tugas yang dihadapinya. Jika tertanam keyakinan yang menegaskan bahwa kekuatan tersebut sudah ada dan ia harus berbuat sesuatu, serta tidak ada pertentangan dengan motif lain yang dapat menggantikannya, maka akan muncul kehendak dan cita-cita. Jika ada kehendak maka bangkitlah kemampuan yang menggerakkan anggota badan. Jadi, adanya kemampuan bergantung pada adanya kehendak dan kehendak mengikuti ketetapan keyakinan dan pengetahuan).

Dari pernyataan Al-Ghazālī tersebut diketahui bahwa ketiga syarat bagi perilaku manusia adalah: ilmu/pengetahuan, kehendak, dan kemampuan. Kemampuan adalah sesuatu yang disampaikan kepada otot-otot atau adanya persiapan fisik. Kehendak adalah keinginan untuk mendapatkan manfaat atau menghilangkan penderitaan. Adapun ilmu adalah pengetahuan yang menetapkan hukum perkara, yang berfungsi memilih/memutuskan di antara dua keinginan berbeda. Di antara ketiga syarat perilaku tersebut, unsur ilmu dengan akal sebagai alatnya merupakan unsur yang dominan karena mempengaruhi kekuatan kehendak dan kemampuan.

Pendapat senada dikemukakan oleh Ahmad Amin yang mengatakan:

“Kehendak adalah penggerak manusia dan dari padanya timbul segala perbuatan yang hasil dari kehendak, dan segala sifat manusia dan kekuatannya seolah-olah tidur nyenyak sehingga dibangun oleh kehendak. ...Segala keutamaan dan kehinaan timbul dari kehendak; kejujuran dan keperwiraan timbul dari kehendak yang mendorong kekuatan manusia kepada jalan yang tertentu atau dari kehendak lain yang melarangnya dari jalan yang tertentu; demikian juga dusta dan lainnya dari beberapa keburukan.”

Pendapat ini mengisyaratkan bahwa kehendak merupakan sumber kebaikan dan keburukan karena kehendak mempunyai dua fungsi, yakni adakalanya ia mendorong kekuatan manusia untuk berbuat baik dan adakalanya ia mencegah kekuatan tersebut. Dalam hubungannya dengan akal atau pengetahuan, kehendak merupakan keinginan di antara beberapa keinginan berlawanan, yang dipilih berdasarkan pertimbangan akal untuk diwujudkan dalam bentuk perbuatan.

Berdasarkan pandangan tersebut, dapat dipahami bahwa perilaku prokrastinasi akademik muncul karena tidak ada kehendak yang kuat untuk melaksanakan tugas-tugas akademik sebagaimana mestinya. Tidak adanya kehendak tersebut disebabkan oleh tidak adanya pengetahuan siswa yang mampu mendorong atau memperkuat jiwa untuk melaksanakan tugas

akademik yang diembannya. Dengan kata lain, pengetahuan siswa pelaku prokrastinasi telah menetapkan memilih melakukan prokrastinasi yang berdampak pada munculnya kehendak untuk menunda pelaksanaan atau penyelesaian tugas.

C. PENUTUP

Prokrastinasi akademik mahasiswa didominasi aspek psikologis dari prokrastinasi yaitu celah atau kesenjangan antara keinginan dan perilaku atau *intention-action gap*. Perbedaan antara keinginan dengan perilaku senyatanya ini terwujud dalam kegagalan mahasiswa mengerjakan tugas akademik walau sesungguhnya mahasiswa tersebut sangat menginginkan untuk menyelesaikan tepat waktu.

Potensi prokrastinasi akademik mahasiswa bisa dipahami dengan pengertian prokrastinasi akademik, sejarah prokrastinasi, ciri-ciri prokrastinasi akademik, faktor-faktor prokrastinasi akademik, pengukuran prokrastinasi akademik, dan prokrastinasi akademik perspektif Islam. Pemahaman yang komprehensif tentang prokrastinasi akademik, akan mengurangi kegagalan mahasiswa menjalankan tugas akademik dan meraih prestasi akademik yang gemilang.

D. DAFTAR PUSTAKA

- Akinsola, M. K., Tella, Adedeji., dan Tella, Adenvika. Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Student. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*. 2007. No. 3. Vol. 4.
- Azis, Rahmat, Model Prokrastinasi Akademik, *Journal of Islamic Education*, ISSN: 2084-5902 Vol.1, No. 2, Edisi Januari-Agustus, 2015.
- Balkis, M. Ve Duru, E. Prevalence of Academic Procrastination Behavior among Pre-Service Teachers, and Its Relationships with Demographics and Individual Preferences. *Journal of Theory and Practice in Education*, 5 (1), 2009.
- Bruno, F.J. *Stop Procrastinating!* (terjemahan) (Jakarta: PT.Gramedia. 1998).
- Burka, J.Y., Yuen, L. *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Cambridge: Da Capo, 1983.
- Eerde, Van, W. (A Meta-Analytically Derived Nomological Network of Procrastination. *Personality and Individual Differences*. 2003. 35.

- Ferrari, J. R., Wolfe, R. N., Wesley, J.C., Schoff, L. A., y Beck, B.L. Ego Identity and Academic Procrastination among University Students. *Journal of College Student Development*, 36, 1995.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McGown, W. G. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press, 1995.
- Ghufron, M. Nur. Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik. *Tesis*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah mada. 2003.
- Solomon, L. J.; Rothblum, E. D. Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioural Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 1984. 31.
- Steel, P. The history, definition, and measurement of procrastination. *Unpublished Research for University of Calgary*, 2003a.
- Sirois, F.M., Melia-Gordon, M.L., & Pychyl, T.A. "I'll look after my health later": An investigation of procrastination and health. *Personality and Individual Differences*,. 2003. 35.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. (*Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 1984.
- Steel, P. The Nature of Procrastination: A Meta Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 2007.133(1).
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. Longitudinal study of procrastination, performance stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8, 1997.