

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Prokrastinasi Akademik

##### 1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi berasal dari gabungan dua kata bahasa latin yaitu *pro-crastinus*, dengan awalan “*pro*” yang berarti *forward* atau meneruskan atau mendorong ke depan, dan akhiran “*crastinus*” yang berarti *belonging to tomorrow* atau milik hari esok. Jika digabungkan menjadi “*procrastinus*” yang mempunyai arti *forward it to tomorrow* (meneruskan hari esok) atau dengan kata lain berarti “saya akan melakukannya nanti” (Burka & Yuen, 2008: 5). Dari kedua kata tersebut dapat kita tarik maknanya yang berarti *pro-crastinus* adalah suatu keputusan untuk menunda pekerjaan ke hari berikutnya.

Dalam literatur klasik, prokrastinasi telah didefinisikan sebagai suatu frekuensi penundaan dalam memulai dan/atau menyelesaikan tugas. Di masa lalu, penundaan dipandang sebagai manifestasi perilaku dari manajemen waktu yang tidak efisien, tetapi dalam beberapa tahun belakangan ini, penelitian telah menunjukkan bahwa pemahaman konseptual mengenai prokrastinasi masih kurang dan cenderung menghalangi mekanisme pemeriksaan dasar. Sedangkan prokrastinasi yang sekarang ini tampaknya lebih terkait dengan faktor emosi, perilaku, dan kognitif (Ferrari, dkk dalam Freeman, dkk., 2011: 376).

Menurut Freeman (2011:375) *Procrastination is a prevalent and complex psychological phenomenon that has been defined as the purposive delay in*

*beginning or completing a task.* Artinya, prokrastinasi adalah suatu fenomena psikologis yang lazim dan kompleks yang didefinisikan sebagai penundaan purposif pada awal atau penyelesaian sebuah tugas.

Salah satu buku yang mengupas tentang prokrastinasi adalah buku hasil karangan Knauss yang berjudul “ *End Procrastination Now*”. Ia mendefinisikan prokrastinasi “*is an automatic problem habit of putting off an important and timely activity until another time. It’s a process that has probable consequences.*” Artinya, prokrastinasi adalah suatu masalah kebiasaan (bersifat otomatis) dalam menunda suatu hal atau kegiatan yang penting dan berjangka waktu sampai waktu yang telah ditentukan telah habis. Perilaku ini (prokrastinasi) adalah suatu proses yang mungkin memiliki konsekuensi (2010: xvi).

Ellis dan Knaus menganggap prokrastinasi sebagai bentuk penghindaran dari suatu kegiatan, memang sengaja untuk terlambat dan mempunyai alasan untuk membenarkan perilaku tersebut serta menghindari penyalahan (dalam Akinsola, dkk., 2007: 364). Ellis & Knaus (dalam Chu & Choi, 2005: 245) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah “*as the lack or absence of self-regulated performance and the behavioral tendency to postpone what is necessary to reach a goal*”. Menurutnya, seseorang yang melakukan prokrastinasi itu kurang atau tidak memiliki regulasi kerja yang tinggi. Oleh karenanya, ia cenderung untuk menunda-nunda apa yang harus dilakukan untuk mencapai suatu tujuan.

Sependapat dengan Ellis dan Knaus, Noran (dalam Akinsola, dkk., 2007: 364) juga menganggap prokrastinator sebagai seseorang yang tahu apa yang ingin dilakukan, ia mencoba dan merencanakan untuk mengerjakan tugas tersebut,

namun tidak berhasil menyelesaikannya. Mereka lebih suka melakukan hal-hal yang kurang penting, daripada harus mengerjakan kewajiban mereka. Mereka membuang-buang waktu hanya untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang disenangi saja.

Dalam proses penelitian yang dilakukan Burka & Yuen (2008: 1) mendapati salah satu siswa *Group at UC Berkeley* yang dengan tiba-tiba mengatakan “*procrastination is like a dandelion. you pull it up and think you have got it, but then it turns out the roots are so deep, it just grows back*”. Dari ungkapan tersebut, tersirat bahwa ketika merasa perilaku prokrastinasi sudah menghilang, ternyata tanpa disadari ternyata prokrastinasi kembali muncul lagi dari akar emosional yang paling dalam. Akar emosional prokrastinasi melibatkan pikiran dalam, rasa takut, harapan, ingatan, mimpi, keraguan dan juga tekanan.

Menurut Ghufron (2010: 155) prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas kampus atau tugas kursus. Ferrari (dalam Yong, 2010: 63) menyatakan bahwa prokrastinator yang gagal dalam bidang akademik dikarenakan mereka menghindari pengerjaan tugas dan merasa takut apabila mereka tidak dapat menyelesaikan tugasnya. Hal serupa juga dikatakan oleh Ellis dan Knaus (dalam Yong, 2010: 63) yang mengatakan bahwa prokrastinator memiliki kecenderungan untuk menghindari pekerjaan dengan menggunakan alasan untuk membenarkan penundaan yang dilakukannya dan menghindari kesalahan.

*Academic procrastination is an irrational tendency to delay at the beginning or completion of an academic task. Many tertiary students intend to complete their academic tasks within the time frame, but they lack the motivation to get started. Due to their self-defeating behavior, academic procrastinators often experience dire consequences, including low self-esteem, depression, and academic failure (Yong, 2010: 63).*

Dalam pernyataan tersebut, Yong mengartikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas akademik yang disebabkan oleh pikiran yang irasional. Banyak siswa yang hanya berniat untuk menyelesaikan tugas-tugasnya dalam jangka waktu yang ditentukan tetapi mereka tidak memiliki motivasi untuk memulai. Karena sikapnya itu, siswa yang melakukan prokrastinasi akan mengalami kerugian dan harus menerima akibatnya, seperti rendah diri bahkan gagal dalam bidang akademik.

Fibrianti (2009: 30) mengatakan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan untuk menunda-nunda suatu tugas atau pekerjaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang. Sama halnya yang dikatakan oleh Ayu Wulandari (2006: 26) yang menyatakan bahwa prokrastinasi yaitu suatu penundaan untuk memulai maupun untuk menyelesaikan tugas yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak mendukung dalam proses penyelesaian tugas yang pada akhirnya dapat menimbulkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan bagi pelakunya.

Sedangkan Millgram (dalam Ilfiandra, 2010: 2 ) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu perilaku spesifik yang meliputi :

- a. Suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas.
- b. Menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas.
- c. Melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, tugas kampus, maupun tugas rumah tangga.
- d. Menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik, dan sebagainya.

Menurut Solomon dan Rothblum (1984: 509) prokrastinasi terjadi bukan semata-mata disebabkan oleh kebiasaan belajar dan organisasi waktu yang buruk saja, tetapi juga merupakan suatu kesatuan dari komponen-komponen perilaku, kognitif dan perasaan.

Boice (dalam Fibrianti, 2009: 27) menjelaskan bahwa prokrastinasi mempunyai dua karakteristik. Pertama, prokrastinasi dapat berarti menunda sebuah tugas yang penting dan sulit daripada tugas yang lebih mudah, lebih cepat diselesaikan, dan menimbulkan lebih sedikit kecemasan. Kedua, prokrastinasi dapat berarti juga menunggu waktu yang tepat untuk bertindak agar hasil lebih maksimal dan resiko minimal dibandingkan apabila dilakukan atau diselesaikan seperti biasa, pada waktu yang telah ditetapkan.

Dari beberapa pengertian tokoh yang telah dijelaskan di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas-tugas akademik yang dilakukan secara sengaja dan dilakukan berulang-ulang tanpa memandang alasan apapun sehingga mengakibatkan dampak negatif kepada si pelaku seperti prestasi rendah, tidak naik tingkat atau tidak lulus kuliah.

## 2. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Ferrari, dkk., (1995, dalam Ghufron, 2010: 158) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam beberapa indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-cirinya. Indikator tersebut dikelompokkan menjadi empat aspek, yaitu :

### a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi cenderung menunda – nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikannya sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakannya sebelumnya.

### b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi cenderung memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Mahasiswa prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan,

maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian tugas tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Tindakan tersebut yang terkadang mengakibatkan mahasiswa tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan berarti mahasiswa yang mengerjakan tugas cenderung tidak dapat cepat dalam mengerjakan tugasnya sehingga tugas selesai dengan waktu yang lama.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Mahasiswa prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Mahasiswa prokrastinator cenderung sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana - rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang biasanya merencanakan waktu untuk mengerjakan sesuatu, akan tetapi pada waktunya tiba mereka tidak juga melakukan tugas yang telah direncanakan sendiri. Akibatnya, tugas menjadi terlambat dikerjakan bahkan mereka dapat gagal mengerjakan tugas secara memadai.

d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan

Mahasiswa prokrastinator cenderung dengan sengaja tidak segera menyelesaikan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya,

sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik dapat dilihat dari sikap seseorang yang menunda-nunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan waktu dalam pengerjaan tugas, cepat tidaknya tugas terselesaikan dan lebih memilih melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.

### 3. Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik

Ferrari (dalam Ghufron, 2010: 154-155) membagi prokrastinasi menjadi dua kategori, yaitu :

- a. *Functional procrastination*, yaitu penundaan dalam mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat. Prokrastinasi fungsional ini biasanya dilakukan untuk mengumpulkan data-data penting, referensi atau informasi lain yang terkait dengan tugas primer (tugas yang penting). Dalam kenyataannya, untuk mengumpulkan data-data memang membutuhkan waktu yang tidak pasti sesuai dengan jenis informasi yang akan dicari. Ada informasi yang membutuhkan waktu sebentar, dan ada juga yang lama. Prokrastinasi macam ini sering terjadi pada tugas-tugas yang berhubungan dengan penelitian.
- b. *Disfunctional procrastination*, yaitu penundaan yang tidak memiliki tujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah. Prokrastinasi disfungsional ini

dibagi lagi menjadi dua bentuk berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan, yaitu *decisional procrastination* dan *avoidance procrastination*.

- 1) *Decisional procrastination* adalah suatu penundaan yang terkait dengan pengambilan keputusan. Bentuk prokrastinasi ini merupakan sebuah anteseden kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu kerja dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress. Prokrastinasi dilakukan sebagai suatu bentuk *coping* yang digunakan untuk menyesuaikan diri dalam perbuatan keputusan pada situasi yang dipersepsikan penuh stress. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu, sehingga akhirnya seorang menunda untuk memutuskan masalah. *Decisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan, kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang (Ferrari, dalam Ghufron, 2010: 155).
- 2) *Avoidance procrastination* atau *behavioral procrastination* adalah suatu penundaan dalam perilaku tampak. Penundaan dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Prokrastinasi ini dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan yang akan mendatangkan nilai negatif padanya atau mengancam *self esteem*-nya. *Avoidance procrastination* berhubungan dengan tipe *self*

*presentation*, keinginan untuk menjauhkan diri dari tugas yang menantang dan *implusiveness* (Ferrari, Ghufron, 2010: 155).

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi terdiri dari dua jenis penundaan. Pertama, penundaan yang dilakukan untuk memperoleh informasi atau data yang dibutuhkan agar lebih lengkap dan akurat, yang disertai alasan yang kuat, mempunyai tujuan pasti sehingga tidak merugikan, bahkan berguna untuk melakukan suatu upaya konstruktif agar suatu tugas dapat diselesaikan dengan baik disebut dengan prokrastinasi fungsional (*functional procrastination*). Kedua, penundaan ini dilakukan tanpa ada tujuan yang jelas dan tidak ada hubungannya dengan tugas serta merugikan disebut dengan prokrastinasi disfungsional (*disfungsional procrastination*).

#### 4. Area Prokrastinasi Akademik

Solomon & Rothblum (1984: 504) mengatakan terdapat enam area akademik yang sering ditunda-tunda oleh prokrastinator, yaitu :

##### a. Tugas mengarang (*writing a term paper*)

Tugas ini berkaitan dengan penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas-tugas menulis, seperti mengarang, menulis makalah, laporan penelitian, bahkan penulisan skripsi

##### b. Belajar dalam menghadapi ujian (*study for an exam*)

Penundaan ini biasanya dilakukan pada saat menjelang ujian, misal kuis mingguan, ujian tengah semester atau ujian akhir semester. Para

mahasiswa mengulur-ngulur waktu belajarnya, padahal besok mereka sedang ujian.

c. Membaca buku penunjang (*keeping up with weekly ready assignments*)

Idealnya, tugas mahasiswa adalah membaca buku-buku referensi atau penunjang yang sesuai dengan bidangnya. Namun, tidak semua mahasiswa yang rajin membaca buku. Para prokrastinator lebih memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada membaca buku.

d. Melakukan tugas-tugas administratif (*performing administrative tasks*)

Tugas-tugas administratif seperti menulis catatan, absensi kelas, mengembalikan buku perpustakaan.

e. Menghadiri pertemuan (*attending meetings*)

Menghadiri pertemuan disini maksudnya adalah presesensi kehadiran kelas. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi dalam area ini biasanya terlambat masuk kelas atau tidak mengikuti perkuliahan dengan berbagai alasan.

f. Kinerja akademik secara umum (*performing academic tasks in general*)

Penundaan dalam area kinerja akademik secara umum berarti melakukan penundaan pada seluruh tugas atau aktivitas yang berkaitan dengan akademik.

## 5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Noran (dalam Akinsola, dkk., 2007: 365) mengungkapkan beberapa penyebab terjadinya penundaan. Dia mengidentifikasi beberapa kemungkinan penyebab terjadinya prokrastinasi, seperti :

- a. Manajemen waktu. Seseorang yang melakukan prokrastinasi menunjukkan bahwa dia tidak mampu mengelola waktu dengan bijak. Hal ini menyiratkan ketidakpastian prioritas, tujuan dan objektivitas sang pelaku. Karena ketidakpastian itulah, para prokrastinator tidak tahu tujuan mana yang harus dicapai terlebih dahulu, sehingga mereka sering mengerjakan aktivitas lain disamping tujuan utamanya. Hal itu membuatnya tidak fokus dalam menyelesaikan tugas, yang akhirnya dapat membuat pekerjaan menjadi berantakan dan tidak dapat selesai tepat pada waktu yang telah ditentukan.
- b. Ketidakmampuan untuk berkonsentrasi atau memiliki tingkat kesadaran yang rendah adalah alasan kedua untuk melakukan penundaan. Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh distorsi pada lingkungan, seperti kebisingan, meja belajar yang berantakan atau mengerjakan tugas di tempat tidur.
- c. Faktor ketiga untuk menunda-nunda adalah ketakutan dan kecemasan terkait dengan kegagalan. Seseorang dalam kategori ini akan menghabiskan lebih banyak waktu hanya untuk mengawatirkan apa yang akan terjadi daripada memikirkan cara untuk menyelesaikannya.
- d. Kurang yakin terhadap kemampuan yang dimiliki merupakan alasan lain untuk menunda-nunda. Harapan yang tidak realistis dan sikap yang terlalu

perfeksionis juga memungkinkan menjadi alasan terjadinya perilaku prokrastinasi.

Ahli prokrastinasi di Indonesia, Ghufron (2010: 163-166) juga mengategorikan faktor-faktor penyebab prokrastinasi. Faktor-faktor tersebut dibagi dua berdasarkan faktor internal dan eksternal . Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut :

a. Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik. Faktor ini dapat dikelompokkan menjadi dua macam, yaitu kondisi fisik dan psikologis individu.

1) Kondisi fisik individu

Kondisi fisik individu berarti kondisi tubuh atau jasmani seseorang yang dapat dilihat dari kesehatannya. Anak yang kurang sehat atau kurang gizi, daya tangkap dan kemampuan belajarnya akan berbeda dengan anak yang sehat. Hal itu juga dapat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Ketika mendapat tugas, anak yang kurang sehat tidak dapat mengerjakan tugas dengan maksimal, sehingga tugasnya pun tidak dapat selesai tepat waktu.

*Fatigue* atau kelelahan juga dapat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Menurut Millgram (dalam Ghufron, 2010: 164) seseorang yang terkena *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak.

Friedberg (dalam Rumiani, 2006: 38) juga mengatakan bahwa *fatigue* dapat diakibatkan karena stress sehingga mengakibatkan turunnya produktivitas dalam belajar maupun aktifitas pribadi. Seseorang juga dapat kehilangan motivasi dalam melakukan aktifitasnya sehari-hari karena banyaknya stressor yang diterima. Kondisi ini rentan membuat mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik yang ditandai dengan kelambanan, keterlambatan menghadiri kuliah, terlambat menyelesaikan tugas hingga menunda belajar untuk ujian (Rizvi dkk, dalam Ghufroon, 2010: 165) sehingga hal-hal tersebut kemungkinan dapat membuat waktu belajar mahasiswa lebih lama.

2) Kondisi Psikologis Individu

Kondisi psikologis adalah suatu kondisi jiwa seseorang, baik itu dari emosional, perasaan, sikap atau lain-lain yang bersangkutan dengan psikologisnya. Tinggi rendahnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi terbentuknya perilaku penundaan.

b. Faktor eksternal adalah faktor-faktor di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Faktor-faktor tersebut terdiri dari :

1) Gaya pengasuhan orang tua

Hasil penelitian Ferrari & Ollivete (dalam Ghufroon, 2010: 165) menemukan bahwa gaya pengasuhan ayah yang otoriter menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi, sedangkan gaya pengasuhan otoritatif tidak menyebabkan prokrastinasi. Ibu yang

memiliki kecenderungan melakukan *'avoidance procrastination'* menyebabkan anak perempuannya juga memiliki kecenderungan untuk melakukan *'avoidance procrastination'* pula. Berbeda dengan pengasuhan otoriter, orang tua yang mendidik anaknya dengan demokratis akan menyebabkan timbulnya sikap asertif, karena anak merasa diberi kebebasan dalam mengekspresikan diri sehingga memunculkan rasa percaya diri.

2) Kondisi lingkungan

Prokrastinasi akademik lebih banyak terjadi pada lingkungan yang rendah pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Seseorang cenderung akan rajin mengerjakan tugas apabila ada yang mengawasi dirinya. Sebaliknya ketika tidak ada yang mengawasi, mereka merasa lebih bebas mau mengerjakan tugas sekarang atau nanti.

Selain itu, faktor teman bergaul dan masyarakat dapat pula mempengaruhi prokrastinasi akademik. Aktivitas di luar kampus memang baik untuk membantu menambah wawasan bagi mahasiswa. Namun, tidak semua aktivitas berdampak baik bagi mahasiswa. Jika seseorang terlalu banyak melakukan aktivitas di luar rumah dan di luar kampus, sementara ia kurang mampu membagi waktu belajar, dengan sendirinya aktivitas tersebut akan mengganggu kegiatan belajarnya.

Sedangkan Steel (dalam Gunawinata, dkk., 2008: 257-258) juga mengemukakan hasil penelitiannya. Ia menemukan empat faktor utama yang mendukung perilaku prokrastinasi. Faktor-faktor tersebut adalah :

a. Fenomenologi Prokrstinasi

Orang yang melakukan prokrastinasi sebenarnya tidak bermaksud untuk menunda. Awalnya ia mempunyai niat untuk memulai menyelesaikan tugas, akan tetapi dengan berbagai macam alasan akhirnya ia pun menundanya. Mereka melakukan penundaan untuk menghindari rasa cemas dan berharap esoknya memiliki kinerja yang lebih baik lagi. Namun, tanpa mereka sadari justru mereka akan merasa lebih cemas apabila masa waktu tenggang semakin dekat.

b. Karakteristik tugas

Karakter tugas yang diberikan oleh dosen mungkin juga memiliki pengaruh terhadap perilaku prokrastinasi. Karakter yang dimaksud disini dapat dilihat dari pemberian *reward* dan *punishment*. Ketika mahasiswa mengumpulkan tugasnya terlambat dan dosen tidak memberikan *punishment* (hukuman), maka mahasiswa tersebut cenderung akan mengulangi perilakunya lagi. Ketika hal itu terjadi terus-menerus, prokrastinasi dapat terbentuk sebagai perilaku maladaptif.

Karakter tugas yang mempengaruhi prokrastinasi juga dapat dilihat pada jenis tugas, apakah tugas tersebut merupakan tugas yang disukai atau tidak. Jika seseorang mendapat tugas yang tidak disukai, hal yang mungkin

terjadi adalah menghindar untuk mengerjakannya. Hal inilah yang disebut dengan *task aversiveness*.

c. Perbedaan Individual

Dalam penelitiannya, Steel (dalam Gunawinata dkk, 2008: 258) menemukan bahwa tipe kepribadian juga berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi. Ia meneliti lima tipe kepribadian, yaitu *neuroticism*, *extraversion*, *agreeableness*, *openness to experience* dan *conscientiousness*. Tipe kepribadian *openness to experience* tidak berkorelasi dengan prokrastinasi. Tipe kepribadian *conscientiousness* merupakan predictor negatif terkuat terhadap perilaku prokrastinasi. Komponen *impulsiveness* dari tipe kepribadian *extraversion* juga dipercaya memainkan peran dalam perilaku prokrastinasi. Dari studi literatur yang dilakukan beberapa peneliti, disimpulkan bahwa *neuroticism* adalah sumber utama terjadinya prokrastinasi. Namun, penelitian yang dilakukan Steel (dalam Gunawinata dkk, 2008: 258) menemukan hasil korelasi negatif yang lemah antara *neuroticism* dengan prokrastinasi.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Catrunada & Puspitawati, dkk (2008) menemukan bahwa ada perbedaan kecenderungan prokrastinasi tugas skripsi yang signifikan berdasarkan tipe kepribadian *introvert* dan *extrovert* pada mahasiswa. Mahasiswa *introvert* memiliki kecenderungan yang lebih besar dalam melakukan prokrastinasi tugas skripsi dibandingkan mahasiswa *extrovert*. Hal ini disebabkan karena performansi individu ekstrovert pada aktivitas motorik akan terlihat lebih bertenaga, dan lebih

cepat berinisiatif dalam bergerak. Sebaliknya, individu dengan tipe kepribadian *introvert* cenderung memperlambat gerak mereka pada aktifitas motorik.

d. Demografi

Munculnya perilaku prokrastinasi tidak hanya dipengaruhi oleh sifat-sifat kepribadian saja, lingkungan sekitar juga memiliki pengaruh. Ketika seseorang berada pada lingkungan yang berdisiplin tinggi, maka secara tidak langsung akan ikut disiplin juga. Sebaliknya juga begitu, ketika lingkungan suka menunda-nunda dalam bekerja, maka seseorang akan ikut menunda-nunda. Namun, hal tersebut dapat saja berubah jika seseorang dapat belajar dari pengalaman yang buruk akibat prokrastinasi yang dilakukannya. Seharusnya, prokrastinasi dapat menurun saat umur bertambah dan dapat belajar dari pengalaman.

Solomon & Rothblum (1984: 503) menyebutkan bahwa prokrastinasi terjadi tidak hanya dikarenakan oleh manajemen waktu yang buruk dan kebiasaan belajar yang salah saja, tetapi juga berkaitan dengan interaksi antara komponen perilaku, kognitif dan afeksi si pelaku. Secara spesifik, Solomon dan Rothblum (1984: 509) membagi faktor-faktor penyebab prokrastinasi sebagai berikut ini:

a. Perasaan takut gagal (*fear of failure*)

Banyak orang yang melakukan prokrastinasi karena merasa gelisah atas penilaian atau kritikan orang lain. Mereka takut apabila orang lain menemukan kekurangan pada tugas yang telah dikerjakannya. Rasa takut

tersebut muncul karena mereka terlalu khawatir apabila ia gagal mengerjakan tugasnya dengan baik. Kekhawatiran yang berlebih dapat disebabkan oleh rasa kurang percaya terhadap kemampuan diri. Standar tinggi yang ditetapkan oleh pihak Universitas dapat juga membuat mahasiswa menjadi semakin takut jika tidak dapat mencapai standar tersebut. Pada akhirnya, para mahasiswa lebih memilih untuk menghindari rasa takutnya tersebut dengan tidak melakukan apa-apa.

b. Cemas (*Anxiety*)

Rasa cemas disebabkan oleh rasa khawatir atau takut yang berlebihan. Kekhawatiran tersebut dapat muncul dari pemikiran irasional atau dari rasa trauma. Kecemasan yang berlebih dapat memunculkan gangguan-gangguan fisik seperti sakit perut, kepala pusing, ingin buang air kecil atau buang air besar dan gangguan lainnya. Akibatnya, seseorang yang mengalami kecemasan menjadi tidak fokus dalam mengerjakan tugasnya.

Kecemasan dibedakan dari rasa takut yang sebenarnya, rasa takut itu timbul karena penyebab yang jelas dan adanya fakta-fakta atau keadaan yang benar-benar membahayakan, sedangkan kecemasan timbul karena respon terhadap situasi yang kelihatannya tidak menakutkan atau dapat juga dikatakan sebagai hasil dari rekaan, rekaan pikiran sendiri (praduga subyektif) dan juga suatu prasangka pribadi yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan.

c. Memiliki standar yang terlalu tinggi (*Perfectionism*)

Seseorang yang perfeksionis akan mematok standar tujuannya terlalu tinggi dan mempunyai ambisi yang berlebihan. Pemikiran ini cenderung merujuk pada individu yang mengevaluasi kualitas dirinya terlalu ekstrim. Orang perfeksionis secara tidak langsung menciptakan pemikiran yang tidak realistis dan tekanan (pikiran dan batin) yang sebenarnya mengganggu. Apabila mahasiswa mengalami perfeksionis, dampaknya terlihat pada saat mereka sedang mengerjakan tugas. Ada mahasiswa yang mengumpulkan bahan/data sampai lengkap baru mengerjakan. Ada pula mahasiswa yang selalu merasa kurang puas terhadap hasil yang telah dikerjakannya. Secara tidak langsung mereka malah mengulur-ngulur waktu sampai jangka waktu pengumpulan tugas berakhir.

d. Kurang percaya diri (*Low Self-Confidence*)

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki harapan yang realistis. Bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya.

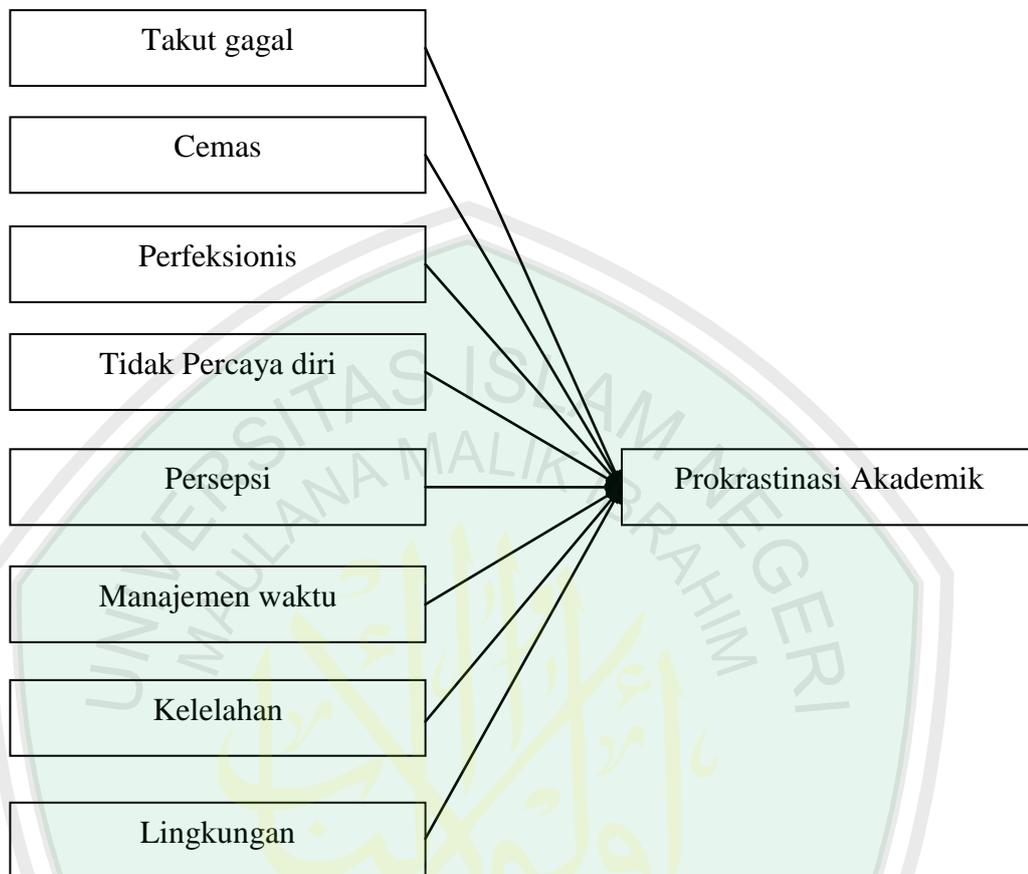
Percaya diri itu penting untuk membangun diri menjadi lebih baik. Seseorang yang kurang percaya diri berarti tidak sepenuhnya yakin terhadap kemampuan yang dimiliki. Hal ini dapat dipengaruhi oleh pikiran-pikiran yang irasional. Kita merasa tidak dapat menyelesaikan suatu tugas karena kalau hasil tugasnya buruk kita akan dimarahi dosen. Apabila kita terus

berpikiran seperti itu, sampai kapan pun kita tidak akan dapat menyelesaikan tugas dengan baik. Waktu kita pun habis dengan percuma hanya untuk memikirkan hal-hal yang sebenarnya tidak akan terjadi.

- e. Menganggap tugas adalah suatu hal yang tidak menyenangkan (*Perceived Aversiveness of the Task*)

Menganggap tugas sebagai sesuatu hal yang tidak menyenangkan merupakan hasil pemikiran irasional. Dengan berpikir negatif seperti itu menjadikan mahasiswa tidak sungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas (malas). Mereka cenderung menyepelkan dan menunda-nunda untuk mengerjakannya. Akhirnya, hasil pekerjaan merekapun tidak maksimal. Hal tersebut berdampak pada indeks prestasi yang rendah. Faktor ini berhubungan dengan ketidaksukaan akan terlibat dalam aktivitas akademik dan kurangnya energi atau semangat dari mahasiswa.

Dari beberapa pendapat tokoh mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi prokratinasi di atas, dapat kita simpulkan bahwa prokrastinasi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor yang berasal dari luar individu saja (faktor eksternal), tetapi juga faktor dari dalam diri individu (faktor internal). Dari banyaknya faktor yang sudah disebutkan, peneliti menarik beberapa faktor yang dianggap sebagai faktor umum dan faktor terkuat saja. Peneliti menyimpulkan bahwa prokrastinasi dapat disebabkan oleh berbagai macam sebab, antara lain: rasa takut akan kegagalan, kecemasan, perfeksionis, kurang percaya diri, persepsi terhadap tugas, kelelahan, manajemen waktu, dan lingkungan. Beberapa faktor tersebut dapat diilustrasikan seperti gambar 2.1 :



Gambar 2.1 Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik  
(Sumber : Solomon & Rothblum dan Ghufron)

Faktor-faktor yang telah disebutkan pada Gambar 2.1 ditelaah lagi indikator-indikatornya untuk mempermudah pemahaman kita. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut :

**a. Takut gagal**

Menurut Sarwono (2010: 133-134) takut merupakan salah satu bentuk emosi yang mendorong seseorang untuk menjauhi sesuatu dan sedapat mungkin menghindari kontak dengan suatu hal. Takut adalah suatu mekanisme pertahanan

hidup dasar yang terjadi sebagai respons terhadap suatu stimulus tertentu, seperti rasa sakit atau ancaman bahaya. Beberapa ahli psikologi juga telah menyebutkan bahwa takut adalah salah satu dari emosi dasar selain kebahagiaan, kesedihan, dan kemarahan. Ketakutan juga terkait dengan suatu perilaku spesifik untuk melarikan diri atau menghindari dari hal yang ditakuti tersebut. Perlu dicatat bahwa ketakutan selalu terkait dengan peristiwa pada masa datang, seperti memburuknya suatu kondisi atau terus terjadinya suatu keadaan yang tidak dapat diterima (id.wikipedia.org).

Rasa takut dapat disebabkan oleh berbagai alasan, salah satunya yaitu perasaan takut akan kegagalan. Orang yang mengalami takut tersebut berusaha keras untuk menghindari kegagalan. Biasanya mereka takut akibat trauma di masa lalu. Ketika seseorang gagal dalam suatu hal dan kemudian ia mendapat *punishment* yang tidak menyenangkan, ia cenderung tidak ingin mengulangnya lagi. Kejadian buruk yang telah dialami tanpa disadari terus melekat dalam pikirannya, sehingga ketika ada kejadian yang sama ia cenderung untuk menghindar demi menghilangkan rasa takutnya.

Heckhausen (dalam McGregor & Elliot, 2005: 219) menyatakan bahwa takut gagal dapat ditafsirkan sebagai suatu evaluasi kerangka kerja yang mempengaruhi pandangan seseorang terhadap definisi kegagalan dalam lingkup prestasi. Hal tersebut berarti bahwa seseorang yang mengalami takut akan kegagalan mengalami penyempitan definisi atau makna-makna dibalik kegagalan yang sudah dialaminya. Sehingga, ia tidak mampu bangkit dari rasa takutnya. Ia selalu merasa dirinya terkenggang akan ketakutan, mereka menganggap bahwa

kegagalan akan membawa dampak negatif terhadap hidupnya. Kemungkinan yang terjadi justru mereka memilih menghindar sebagai mekanisme pertahanan dirinya agar mereka jauh dari kegagalan. Akibatnya, orang yang takut akan kegagalan tidak akan dapat berkembang dan jauh dari kesuksesan.

Orang-orang yang takut gagal adalah orang-orang yang memandang masa depannya dengan pandangan pesimis. Mereka seperti mempunyai keyakinan dalam dirinya bahwa segala persoalan selalu saja berujung pada nasib buruk dan kegagalan. Pandangan seperti itu adalah pandangan yang negatif. Pandangan yang merusak diri sendiri dan lingkungan sekitarnya.

Takut gagal juga dapat berarti menganggap kegagalan sebagai suatu ancaman karena situasi tersebut mengaktifkan skema kognitif atau keyakinan yang terkait dengan permusuhan terhadap konsekuensi dari kegagalan. Conroy dan rekannya (dalam Sagar & Stoeber, 2009: 7) mengembangkan *the Performance Failure Appraisal Inventory* (PFAI) yang membedakan lima bentuk konsekuensi dari takut gagal, yakni takut mengalami rasa malu, takut di evaluasi orang lain, rasa takut memiliki masa depan yang tak pasti, takut kehilangan minat, dan takut mengganggu kepentingan orang lain. Hasil penelitiannya pun membuktikan bahwa takut mengalami rasa malu merupakan predictor kuat seseorang mengalami takut gagal.

#### **b. Cemas**

Atkinson (1996: 212) mengartikan kecemasan sebagai suatu bentuk emosi yang tidak menyenangkan yang dialami oleh setiap orang dengan tingkatan berbeda dan biasanya ditandai dengan keprihatinan serta kekhawatiran.

Sedangkan menurut Sarwono (2010: 134) rasa cemas merupakan bentuk dari rasa takut terhadap sesuatu yang tidak jelas sasarannya dan juga tidak jelas alasannya.

Rasa cemas dapat mendatangkan manfaat bila berada pada level yang rendah dan manfaatnya akan lebih banyak manakala kita mampu mengarahkan rasa cemas demi kepentingan diri sendiri dan orang lain. Namun, kita harus pandai dalam mengontrolnya. Kalau tidak, rasa cemas tersebut dapat mendorong kita melakukan hal-hal yang irasional dan merusak.

Smith, dkk., (2001: 380) mengartikan kecemasan sebagai suatu perasaan tak nyaman yang ditandai atau diikuti istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, ketegangan serta ketakutan yang kita ungkapkan pada waktu tertentu dengan tingkatan yang berbeda-beda. Kecemasan memiliki gejala-gejala, Smith dan kawannya (2001: 380) membaginya menjadi empat gejala, yaitu gejala fisik, perasaan, kognitif dan gejala perilaku. Semua gejala tersebut dapat menjadi kuat apabila seseorang sedang menghadapi ancaman yang nyata. Adapun gejala-gejala kecemasan itu adalah :

- 1) Gejala fisik meliputi gemetar, keluar banyak keringat, jantung berdetak kencang, sulit bernafas, pusing, tangan dingin, mual, panas dingin, kegugupan, pingsan atau merasa lemas, sering buang air kecil dan diare.
- 2) Gejala perilaku meliputi perilaku menghindar atau meninggalkan situasi yang menimbulkan kecemasan serta mungkin dapat terjadi perilaku yang agresif.
- 3) Gejala emosional meliputi ketakutan, merasa diteror, hati yang gelisah, tidak dapat tenang dan sifat yang mudah sekali terpancing amarah.

- 4) Gejala kognitif meliputi rasa khawatir terhadap sesuatu, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas, merasa terancam oleh orang atau peristiwa, kebingungan atau kekhawatiran akan ditinggal sendiri, serta mempunyai pemikiran yang tidak realitas.

**c. Perfeksionis**

Perfeksionisme adalah disposisi kepribadian yang ditandai oleh standar yang terlalu tinggi untuk kinerja dan disertai dengan kecenderungan untuk terlalu kritis dalam mengevaluasi diri dari perilaku seseorang (dalam Sagar & Stoeber, 2009: 3). Beberapa pandangan mengatakan bahwa perfeksionisme dapat membantu seseorang dalam mencapai kinerja yang bagus, serta meningkatkan kemampuannya. Namun, menurut Flett & Hewitt (1991: 456), perfeksionis telah dikaitkan dengan berbagai hasil negative, seperti rasa bersalah, keraguan, prokrastinasi, rasa malu dan rasa rendah diri.

Pada bentuknya sebagai penyakit, perfeksionisme dapat menyebabkan seseorang memiliki perhatian berlebih terhadap detail suatu hal dan bersifat obsesif-kompulsif, sensitif terhadap kritik, cemas berkepanjangan, keras kepala, berpikir sempit dan suka menunda. Hal-hal yang dapat menghambat keberhasilan dalam hal apapun. Orang yang potensial namun perfeksionis akan terhambat kemampuannya. Hasrat menyelesaikan tugas-tugas dengan hasil terbaik adalah hal yang perlu, namun seorang perfeksionis terlalu mematok standar yang tidak realistis dan terlalu ketat dalam mengevaluasi diri.

Masalah perfeksionis adalah tindakannya yang cenderung suka menunda-nunda dan akhirnya capek sendiri. Obsesinya akan kesempurnaan menjadi beban pikiran dan meletihkan perasaannya. Orang perfeksionis akan cepat kehadapatn energi karena terus cemas tentang bagaimana menyempurnakan tugasnya atau berpikir seandainya dulu saya begini atau begitu (<http://id.wikipedia.org/wiki/Perfeksionisme>).

Psikolog menemukan dua tipe perfeksionis, yaitu adaptif dan maladaptif. Perfeksionis adaptif adalah suatu standart tinggi yang ditetapkan karena memang percaya akan kemampuan yang dimilikinya. Perfeksionis jenis ini menjadi seperti sebuah bagian penting dalam identitas diri dan merupakan dasar dari harga diri kita. Sehingga, orang yang memiliki perfeksionis adaptif menjadi terdorong untuk mengerjakan tugas-tugasnya secara sempurna sesuai dengan standar yang dimilikinya tanpa ada tekanan atau rasa tidak mampu. Sedangkan perfeksionis maladaptif, yaitu ketika kita memiliki suatu standart yang tinggi namun kita tidak percaya pada diri kita sendiri bahwa kita mampu mencapai standar tersebut. Dalam perfeksionis maladaptif, terdapat perbedaan antara standar tujuan dengan cara memandang kita terhadap kemampuan yang kita miliki. Sehingga cenderung terjadi kritikan terhadap diri sendiri dan rentan akan depresi serta mempunyai harga diri yang rendah (Burka & Yuen, 2008: 23).

Hewitt dan Flett (1991: 457) memfokuskan perfeksionisme menjadi tiga komponen, yakni *self-oriented perfectionism* (kesempurnaan yang berorientasi pada diri sendiri), *other-oriented perfectionism* (kesempurnaan yang berorientasi hal lain) dan *socially prescribed perfectionism* (kesempurnaan secara sosial).

Perbedaan utama antar dimensi-dimensi tersebut bukan terletak pada pola perilaku objek, tetapi lebih kepada siapa perilaku perfeksionis itu diarahkan dan diberikan. Hewitt dan Flett juga yakin bahwa masing-masing dimensi merupakan komponen yang penting bagi semua bentuk perilaku perfeksionis. Adapun penjelasan dari masing-masing komponen perfeksionis adalah sebagai berikut :

- 1) *Self-oriented perfectionist* (kesempurnaan yang berorientasi pada diri sendiri)

*Self-oriented perfectionist* merupakan komponen personal dari perfeksionisme. Seseorang membuat standar terlalu tinggi dan tidak realistis untuk kinerja dan perilaku mereka serta motivasi yang kuat untuk menjadi sempurna. Mereka akan menghabiskan waktu berjam-jam untuk bekerja dan ketika mereka belum merasa puas terhadap karyanya walaupun orang lain menganggap karya tersebut bagus, mereka akan terus membuat ulang sampai mereka benar-benar merasa puas. Hal tersebut dilakukannya berulang-ulang kali sehingga menghabiskan waktu, energi dan mengikis harga diri mereka sehingga rentan mengalami depresi (Gunawinata dkk., 2008: 26). Menurut definisi, seseorang dianggap *self-oriented perfectionist* jika dirinya terkait dengan perilaku *self-directed*, seperti tingkat aspirasi yang tinggi, menyalahkan diri sendiri, mengalami kecemasan, anoreksia nervosa, depresi, serta gangguan kepribadian lainnya (Hewitt & Flett (1991: 457).

2) *Other-oriented perfectionist* (kesempurnaan yang berorientasi hal lain)

*Other-oriented perfectionist* merupakan dimensi interpersonal dari perfeksionisme yang melibatkan keyakinan dan harapan akan kemampuan orang lain. Perilaku sempurna harus dimunculkan oleh orang lain, organisasi, dan masyarakat. Individu perfeksionis cenderung kritis ketika orang lain tidak dapat memenuhi harapannya secara sempurna. Sang perfeksionis juga memiliki harapan tidak realistis yang harus dilakukan orang lain, serta ia terlalu ketat dalam mengevaluasi hasil pekerjaan orang lain. Perfeksionis ini dapat menimbulkan perasaan dan pikiran yang berkaitan dengan permusuhan, otoriterisme, dan perilaku dominan (Gunawinata dkk., 2008: 261).

3) *Socially prescribed perfectionist* (kesempurnaan secara social)

Merupakan perfeksionis hasil dari bentukan lingkungan sosialnya, termasuk orang tua, sekolah atau masyarakat. Perfeksionis menerima orang lain untuk mengontrol dirinya menjadi sempurna. Karena orang lain akan puas standar tersebut tercapai maka si perfeksionis ini cenderung untuk memenuhi harapan mereka. Seringkali kontrol diri dari lingkungan dijadikan sebagai kode atau patokan yang telah terinternalisasikan yang tidak disadari oleh perfeksionis (Gunawinata dkk., 2008: 261).

Apabila kontrol dari social dirasa berlebihan dan tak terkendali, maka si perfeksionis akan merasakan dampak-dampak negatifnya. Konsekuensi negative yang didapat oleh perfeksionis dapat menyebabkan gangguan emosional, seperti mudah marah, cemas bahkan depresi. Terlebih lagi,

apabila perfeksionis gagal mencapai harapan orang lain (misal: orang tua), ia akan merasa bahwa dirinya tidak dapat lagi menyenangkan orang lain. dari situlah kemudian muncul perasaan bersalah yang begitu dalam sehingga dapat membuat seseorang menjadi frustrasi.

#### **d. Tidak Percaya diri**

Rasa percaya diri adalah sebetulnya keyakinan kuat pada jiwa, kesepahaman dengan jiwa, dan kemampuan menguasai jiwa (Al-Uqshari, 2005: 14). Menurut Lieser (dalam Alias & Hafir, 2009: 1) percaya diri merupakan karakteristik individu dalam membangun diri yang memungkinkan seseorang memiliki pandangan positif atau realistis terhadap dirinya sendiri. Percaya diri yang kuat akan membawa kita pada kesuksesan. Karena, rasa percaya diri menceminkan bahwa kita sudah mengambil langkah-langkah positif dalam hidup. Rendahnya rasa percaya diri merupakan akibat dari adanya perasaan kekurangan dalam suatu hal pada diri sendiri.

Secara aksiomatis kita semua sama-sama menyadari bahwa tidak ada orang yang mampu memiliki segala hal serta tidak ada seorang pun yang dapat melakukan semua pekerjaan dengan baik. Namun, karena berbagai faktor menyebabkan manusia tidak dapat menerima kekurangannya dan menjadi putus asa. Faktor-faktor tersebut dapat dipicu oleh hal-hal yang bersifat psikis dan fisik, dapat juga karena merasa kekurangan sesuatu yang bersifat materi.

Merasa memiliki kekurangan merupakan naluri manusia yang alami, namun dampaknya dapat terjadi pada pola pikiran, perilaku, kepribadian, kesuksesan

maupun kegagalan dalam hidup kita. Perasaan ini dapat terjadi dalam bentuk perasaan yang benar-benar faktual sekaligus didasari oleh adanya kekurangan yang benar-benar nyata baik dari pandangan orang lain atau diri sendiri. Namun, terkadang perasaan ini memang benar ada tetapi tidak didasari oleh kekurangan yang nyata. Yaitu, kekurangan-kekurangan yang dianggap remeh oleh orang lain tapi di mata diri sendiri merupakan kekurangan yang sangat serius.

Perasaan kekurangan yang paling fatal yaitu perasaan kekurangan yang hanya dilandasi oleh reka-reka dan tidak mempunyai alasan yang benar-benar nyata. Perasaan itu dapat saja diakibatkan oleh kekurangan-kekurangan yang berwujud dari proses pola pikir yang salah atau masalah-masalah mentalis yang sama sekali tidak beragumen. Dari sini kita dapat mengambil kesimpulan bahwa perasaan kekurangan senantiasa bergandengan dengan pola pikir negatif yang beraneka ragam, seperti takut gagal, tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan, perasaan tidak dapat diterima atau dihormati oleh orang lain serta perasaan-perasaan negatif lainnya.

Individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan terlihat lebih tenang dalam segala situasi, tidak memiliki rasa takut yang berlebih dan selalu mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan terlebih dahulu. Adapun ciri-ciri seseorang yang memiliki percaya diri yang tinggi diungkapkan oleh Ghufron (2010: 36) adalah sebagai berikut :

- 1) Yakin akan kemampuan diri

Keyakinan pada kemampuan yang dimiliki merupakan bentuk dari sifat orang yang percaya diri. Apabila seseorang telah meyakini kemampuan

dirinya dan sanggup untuk mengembangkannya, ia akan bangga menerima kondisi dirinya tanpa membanding-bandingkan dengan orang lain. Jika kita berusaha dengan modal rasa percaya terhadap

2) Optimis

Optimis adalah keyakinan, yakin dapat melakukan atau mendapatkan yang terbaik. Seseorang yang optimis akan memandang positif segala sesuatu yang datang dan menganggapnya adalah sebuah tantangan untuk meningkatkan kemampuan dan kapabilitas dirinya. Seseorang yang optimis akan selalu fokus pada solusi, pemecahan masalah, dan aksi tanpa ada pikiran-pikiran negatif yang akan menghambat.

3) Objektif

Berpikir objektif berarti memandang segala sesuatu berdasarkan kebenaran yang ada. Keobjektifan, pada dasarnya, tidak berpihak, dimana sesuatu secara ideal dapat diterima oleh semua pihak, karena pernyataan yang diberikan terhadapnya bukan merupakan hasil dari asumsi (kira-kira), prasangka, ataupun nilai-nilai yang dianut oleh subjek tertentu.

4) Bertanggung-jawab

Orang yang percaya diri mampu mempertanggungjawabkan akibat dari tingkah laku, hasil pekerjaan atau tugas-tugasnya. Karena tanggung jawab merupakan kesadaran diri akan menerima konsekuensi hasil dari apa-apa yang dikerjakan. Tanggung jawab juga berarti sadar akan kewajibannya.

Tanggung jawab bersifat kodrati, artinya sudah menjadi bagian kehidupan manusia sejak kecil.

5) Rasional dan Realistis

Seseorang yang percaya diri adalah orang yang berpikir dengan rasional dan realistis. Artinya, Ia memiliki pikiran-pikiran yang dapat diterima oleh akal, mampu diolah oleh otak serta sesuai dengan kenyataan yang ada. Berpikir rasional dan realistis secara tidak langsung akan membantu meningkatkan kualitas hidup kita menjadi lebih baik. Tidak heran, jika orang yang percaya diri akan lebih mudah menggapai suksesnya.

Apabila seseorang tidak memiliki salah satu atau semua kriteria di atas, maka orang tersebut dianggap kurang atau tidak percaya diri. Untuk mengukur kepercayaan diri seseorang kita dapat memakai kuesioner percaya diri dari para ahli atau kita juga dapat membuatnya sendiri.

**e. Persepsi**

Persepsi merupakan suatu kemampuan individu dalam membedakan, mengelompokkan, memfokuskan sesuatu yang selanjutnya akan diinterpretasikan oleh otak (Sarwono, 2009: 86). Persepsi berlangsung saat seseorang menerima stimulus dari dunia luar yang ditangkap oleh panca indera dan kemudian masuk ke dalam otak. Di dalam otak terjadi proses berpikir yang pada akhirnya terwujud dalam bentuk pemahaman. Pemahaman inilah yang disebut dengan persepsi.

Organ tubuh yang dimiliki manusia membantu untuk menangkap berbagai stimulus yang ada di sekitarnya. Organ tubuh tersebut dinamakan alat indera. Manusia memiliki lima alat indera, yaitu penglihatan, pendengaran, perasa,

penciuman dan peraba. Indera penglihatan dilakukan oleh mata yang digunakan untuk melihat benda-benda di sekitar kita. Indera pendengaran dilakukan oleh telinga yang berfungsi untuk mendengar suara-suara yang berbunyi di dekat kita. Lidah berfungsi sebagai indera perasa untuk mengetahui perbedaan rasa manis, pahit, asam dan lain-lain. Hidung sebagai alat penciuman yang digunakan untuk mencium bebauan, seperti wangi atau bau busuk. Sedangkan peraba dilakukan oleh kulit kita yang merasakan kehalusan, kekasaran atau lain sebagainya.

Hukum yang sama juga berlaku terhadap anggapan kita kepada tugas. Tugas dipersepsikan oleh otak melalui indera penglihatan yang diproses sedemikian rupa hingga menghasilkan suatu interpretasi. Hasil interpretasi tersebut dapat menghasilkan berbagai macam persepsi, entah itu kita mempersepsikan tugas sebagai sesuatu yang mudah, sulit atau tugas yang tidak menyenangkan diri kita. Persepsi setiap orang terhadap sesuatu tentulah berbeda-beda hasilnya. Hal tersebut dikarenakan banyaknya faktor yang mempengaruhi. Menurut Sarwono (2009: 103), hal-hal yang dapat menyebabkan perbedaan persepsi antar-individu atau antar-kelompok adalah sebagai berikut :

- 1) Perhatian

Setiap saat, panca indera kita menangkap ratusan bahkan ribuan rangsangan yang berasal dari lingkungan sekitar. Dari banyaknya rangsangan tersebut, tentunya kita tidak mampu menyerap semua sekaligus. Karena keterbatasan daya serap dari persepsi, maka terpaksa kita hanya dapat memusatkan perhatian pada beberapa objek tertentu saja. Sebagai contoh, mahasiswa yang sedang kuliah di dalam kelas seharusnya perhatian

mereka tertuju pada penjelasan dosen. Namun pada kenyataannya tidak semua mahasiswa fokus ke depan, ada yang bermain *handphone*, ada juga yang berbisik-bisik dan lain-lainnya. Perbedaan perhatian yang terjadi pada setiap mahasiswa inilah yang membedakan persepsi mereka, meskipun berada dalam ruangan yang sama.

2) *Mindset*

*Mindset* atau sering dikenal dengan pola berpikir adalah kesiapan mental seseorang untuk menghadapi sesuatu rangsangan yang akan timbul dengan cara tertentu. Misalnya, seorang mahasiswa yang mempunyai set bahwa hari ini tidak ada ujian tulis, ketika dia kuliah tiba-tiba dosen mengatakan bahwa hari ini akan diadakan ujian maka mereka akan merasa takut karena tidak pernah belajar. Berbeda lagi dengan mahasiswa lain yang setiap malam sudah terbiasa untuk belajar setiap malam, meskipun ada ujian mendadak ia merasa selalu siap.

3) *Kebutuhan*

Kebutuhan hidup yang sudah melekat pada diri individu akan mempengaruhi persepsi orang tersebut. Setiap individu tentunya memiliki kebutuhan hidup yang berbeda-beda. Perbedaan kebutuhan itulah yang menyebabkan perbedaan persepsi. Mahasiswa yang menganggap belajar merupakan kebutuhannya saat ini tentulah berbeda dengan mahasiswa yang menganggap belajar itu bukan kebutuhan yang penting. Mahasiswa yang membutuhkan belajar akan berupaya memenuhi benda-benda apa saja yang menunjang kebutuhannya tersebut, misal buku bacaan, buku tulis, pena dan

lain-lain. Sedangkan mahasiswa yang tidak butuh belajar, ia tidak memikirkan hal tersebut. Perbedaan kebutuhan itulah yang menyebabkan persepsi mereka berbeda.

#### 4) Sistem Nilai

Sistem nilai yang berlaku dalam suatu perguruan tinggi berpengaruh pula terhadap persepsi mahasiswanya. Mahasiswa yang mengampu kuliah pada perguruan tinggi yang disiplin dan taat peraturan mempersepsikan bahwa datang tepat waktu itu wajib, pergi kuliah harus berpakaian yang rapi, dan sebagainya. Sedangkan mahasiswa yang mengampu kuliah dikampus yang bebas dari peraturan akan bersikap seenaknya sendiri.

#### 5) Tipe Kepribadian

Kepribadian adalah seluruh karakteristik atau sifat umum yang dimiliki seseorang yang berpengaruh terhadap tingkah lakunya. Tipe kepribadian juga akan mempengaruhi persepsi. Misalnya, mahasiswa A dan B mengampu kuliah di kelas yang sama. Mahasiswa A bertipe tertutup (*introvert*) dan pemalu, sedangkan mahasiswa B bertipe terbuka (*extrovert*) dan percaya diri. Kedua tipe ini sangat mungkin memiliki persepsi yang berbeda terhadap dosennya. Mahasiswa A mungkin mempersepsikan dosennya sebagai orang yang galak dan menakutkan, sedangkan mahasiswa B mempersepsikan dosennya sebagai orang yang biasa saja dan enak diajak ngobrol.

#### f. Manajemen waktu

Banyak usaha yang harus kita lakukan demi mencapai apa yang menjadi keinginan besar kita. Salah satu usaha yang cukup efektif adalah mengatur waktu. Manajemen waktu dapat membantu kita dalam mempermudah langkah-langkah yang harus kita kerjakan. Manajemen waktu juga merupakan salah satu aspek yang penting dalam membentuk diri yang disiplin atau teratur (*self-regulation*). Misalnya, ketika kita membuang-buang banyak waktu dengan percuma, kita tidak dapat belajar dengan baik saat akan ujian. Namun, jika kita dapat mengatur waktu kita dengan efektif, kita masih dapat punya banyak waktu untuk bersantai dulu diantara jadwal ujian dan kegiatan lainnya. Menurut Santrock (2007: 385) untuk dapat *manage* waktu kita dengan baik, maka harus mempertimbangkan aspek-aspek penting manajemen waktu seperti, antara lain :

1) Merencanakan dan mengatur prioritas kegiatan (*Plan and set priorities*)

Ahli manajemen Steven Covey (dalam Santrock, 2007: 385) menulis sebuah matrix waktu yang dibagi menjadi empat kuadran berdasarkan tingkat mendesaknya (*urgency*) rencana yang dijadwalkan, yaitu *urgent, not urgent, important* dan *not important*. Kegiatan yang utama atau penting (*important*) adalah kegiatan yang terkait dengan nilai-nilai dan tujuan kita. Sedangkan aktivitas yang mendesak (*urgent*) adalah aktivitas yang membutuhkan perhatian atau perlakuan dengan segera. Covey (dalam Santrock, 2007: 385) juga memberikan tips bagaimana menggunakan matriks dengan benar, antara lain :

- a) Habiskan waktu dengan mengerjakan aktivitas penting yang belum mendesak.
  - b) Jangan biarkan hidup dikuasai oleh kegiatan-kegiatan yang mendesak.
  - c) Kerjakan aktivitas penting yang lebih mudah. Jika menunggu mengerjakan aktivitas sampai mendesak, stress akan meningkat.
  - d) Atur prioritas tugas-tugas dan kerjakan dengan segera
- 2) Mengaplikasikan dan mengevaluasi hasil (*create and monitor time plans*)

Seorang manajemen waktu harus berkompeten dalam menentukan aktivitas yang paling penting dalam kesehariannya dan juga mengalokasikan waktu yang memadai untuk mengerjakan aktivitas tersebut. Untuk tetap fokus dalam mengerjakan pekerjaan penting di hari-harimu, buatlah catatan kecil (*a to do list*) yang berisi tentang daftar kegiatan dan mengatur prioritas tugas dan aktivitas pentingmu sehari-hari. Pada malam harinya, buatlah daftar aktivitas yang akan dikerjakan esok harinya atau esok pagi hari di hari yang sama.

Daftar kegiatan itu sangat penting untuk mengamati seberapa baik perencanaan waktu di setiap tahun, bulan, minggu dan sehari-hari. Banyak orang merasa daftar kegiatan begitu bermanfaat untuk menulis rencana kegiatan mingguan mereka. Di setiap malam hari atau pada akhir minggu mereka mengevaluasi sejauh mana waktu mereka gunakan dengan cara yang mereka buat sendiri. Hal ini dapat kita buat sebagai bahan renungan agar kita dapat memanfaatkan waktu sebaik dan se-efisien mungkin.

Manajemen waktu akan membantu kita menjadi lebih produktif dan mengurangi stress, menyeimbangkan kegiatan-kegiatan antara belajar dan bermain (Santrock, 2007: 385). Tidak sedikit rencana yang kita buat gagal oleh hal-hal yang tak terduga dan akibatnya tak ada satupun rencana yang berhasil kita wujudkan. Agar dapat mengatur waktu dengan baik dan dapat mengerjakan semua rencana yang telah kita susun, kita harus terhindar dari hal-hal yang merusaknya. Hal-hal yang dapat merusak *planning* kita ini terdiri dari 5 hal yaitu, *over-planning*, *miss-planning*, *over-scheduling*, *over-detail* dan *delaying* (female.kompas.com).

1) *Over-planning*

Seringkali kita merasa waktu 24 jam dalam sehari tak cukup untuk menyelesaikan berbagai aktivitas. Inilah pentingnya membuat rencana untuk menentukan prioritas agar tidak terjadi benturan antar rencana. Setiap orang memiliki cara yang berbeda dalam menentukan prioritas, dapat dalam bentuk harian, mingguan atau bulanan. Apa yang Anda pilih, yang penting adalah aksi. Jangan sampai hanya sibuk membuat rencana tapi nihil dalam pelaksanaan.

2) *Misplanning*.

Kesalahan perencanaan adalah kesalahan kedua dalam manajemen waktu. Kesalahan perencanaan ini dapat terjadi dalam berbagai bentuk, di antaranya salah informasi. Ini terjadi karena informasi yang dikumpulkan tidak lengkap dan tidak tepat. Padahal informasi yang akurat adalah kunci utama mencapai keberhasilan mengatur waktu. Kesalahan informasi ini

akan berdampak panjang seperti salah sasaran, salah penempatan sumber daya, salah penentuan waktu. Kalau yang terjadi seperti ini, sudah pasti rencana akan buyar sehingga gagal mencapai tujuan.

3) *Overscheduling*

Kalau kebanyakan jadwal akibatnya Anda tak memiliki cukup waktu untuk diri sendiri dan aktivitas yang Anda kerjakan juga belum tentu memiliki hasil maksimal. Mengapa? Karena Anda selalu merasa dikejar waktu dan terburu-buru.

*Overscheduling* akhirnya malah menjadi penghambat efektivitas, karena menuntut Anda melakukan banyak hal dalam waktu yang terbatas. Efek jangka panjangnya dapat menimbulkan stres dan membuat Anda merasa tak nyaman melakukan pekerjaan.

Menyusun rencana pertama biasanya lebih diprioritaskan pada pekerjaan atau tugas yang sifatnya lebih mendesak. Hal itu bermaksud agar kita dapat menyelesaikan semua pekerjaan kita yang lain tepat pada waktunya. Apabila kita memiliki rencana yang sangat padat (*over*), lebih baik kita menanggalkan aktivitas-aktivitas yang kurang bermanfaat yang sudah masuk dalam jadwal kita.

4) *Overdetail*

Untuk menghindari terjadinya kesalahan, setiap detil memang perlu diperhatikan. Namun, ini bukan berarti membuat Anda menjadi berlebihan dalam memerhatikan detil. Akibatnya rencana yang seharusnya simpel dan mudah terlihat rumit dan kompleks, sehingga menjadi sulit dikendalikan.

Gejala *overdetail* ini mendorong Anda mencatat terlalu banyak hal, padahal dapat jadi tak semuanya penting. Dalam perencanaan manajemen waktu, ini dapat membawa efek buruk. Pertama akan membuat Anda kehilangan pegangan untuk membedakan mana yang utama dan mana yang kurang penting.

Terlalu detil juga cenderung membuat Anda menyamakan semua hal, sehingga tak jarang membuat pekerjaan mudah terasa menjadi lebih rumit. Kedua, sikap tersebut akan membuat Anda sulit bersikap fleksibel, sehingga saat menghadapi hal-hal tak terduga Anda akan merasa sedang menghadapi masalah besar.

5) *Delaying*

Sikap suka menunda dapat dibidang tidak disiplin. Ini adalah pengganggu utama dalam manajemen waktu. Tanpa kedisiplinan dari dalam diri, manajemen waktu takkan berjalan efektif. Disiplin berarti memiliki komitmen untuk menjalani rencana sesuai misi dan tujuan yang telah Anda rencanakan. Seringkali, ketidakdisiplinan ini muncul karena berbagai godaan yang enggan Anda hindari, misalnya menunda. Ketika Anda menunda pekerjaan, berarti menunda sehari untuk mencapai tujuan. Untuk menghindari ini tentu Anda harus memiliki motivasi kuat dari dalam diri. Kalau rasa malas melanda, yang perlu diingat adalah saat Anda menandai satu dari daftar yang harus dilakukan itu berarti Anda semakin mendekati tujuan. Jadi, mulai sekarang singkirkan hal-hal yang mengganggu konsentrasi dan fokus pada tujuan awal yang sudah Anda rencanakan.

#### **g. Kelelahan**

Rasa lelah sangat wajar dirasakan mahasiswa saat mengerjakan tugas yang melibatkan fungsi mental atau fisik yang berkepanjangan. Namun, lelah yang berlebih akan membuat seseorang merasa seperti lemah dan kurang bertenaga dalam mengerjakan pekerjaannya. Hal itu tentu memiliki efek terhadap kinerja kita, baik efek jangka pendek maupun jangka panjang. Efek jangka pendek yang mungkin terjadi adalah berkurangnya kemampuan berkonsentrasi, kemampuan mengingat, kemampuan mengontrol emosi, dan menurunnya kemampuan kinerja kita yang lain. Selain itu, rasa lelah juga dapat meningkatkan tingkat kesalahan dan resiko mengalami kecelakaan. Sedangkan jangka panjangnya, kelelahan dapat mempengaruhi kesehatan kita dan menyebabkan berbagai penyakit seperti diabetes, penyakit jantung, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan, depresi dan kecemasan (Handout VIC, 2008: 4).

Kelelahan yang berkepanjangan akan berbahaya bagi tubuh kita. Untuk mencegahnya kita harus mengetahui faktor-faktor apa saja yang menyebabkan kita merasa lelah. Kelelahan dapat dipengaruhi oleh berbagai sebab, baik itu faktor dari aktivitas kita sehari-hari, faktor di luar aktivitas atau kombinasi keduanya. Untuk dapat mengidentifikasi apakah kelelahan itu berbahaya, kita dapat memahami kategori faktor-faktor yang berkontribusi terhadap tuntutan mental dan fisik pekerjaan, perencanaan dan penjadwalan kegiatan, waktu kerja, kondisi lingkungan, serta faktor individu. Adapun penjelasan dari tiap-tiap kategori tersebut adalah :

1) Tuntutan mental dan fisik

Mahasiswa yang mempunyai aktivitas lain di luar kampus tentu akan lebih banyak mengeluarkan tenaganya. Hal ini dapat disebabkan oleh pekerjaan yang menuntut banyak aktivitas mental dan fisiknya. Tuntutan mental dan fisik dari pekerjaan dapat merugikan mahasiswa dari segi akademiknya. Karena, mahasiswa harus dituntut untuk dapat membagi energinya agar kedua aktivitas (bekerja dan kuliah) dapat berjalan dengan lancar. Ketika mahasiswa tidak dapat membagi energinya dengan baik, maka ia beresiko mengalami kelelahan mental atau fisiknya. Jika pulang bekerja mahasiswa tersebut sudah merasa lelah, kemungkinan besar ia tidak akan mengutip tugas-tugas akademiknya. Akibatnya, akademik mahasiswa menjadi terabaikan dan kurang berjalan lancar.

2) Perencanaan dan penjadwalan aktivitas

Setiap orang dituntut untuk membuat rencana dan jadwal aktivitasnya sehari-hari. Rencana dan jadwal dibuat agar semua tugas atau pekerjaan dapat terlaksana dengan lancar. Jadwal yang gagal dilaksanakan tentu akan berdampak negatif, karena orang tersebut menjadi lebih banyak mengeluarkan energinya untuk melakukan aktivitas yang belum dikerjakan. Hal tersebut tentu akan mengganggu waktu aktivitas lain sudah kita rencanakan. Secara mental kita merasa dikejar oleh waktu dan secara fisik kita kurang istirahat dan hasilnya tubuh kita mudah sekali merasa lelah.

3) Waktu kerja

Jumlah waktu bekerja juga mempengaruhi terjadinya kelelahan pada tubuh kita. Untuk menghindari kelelahan kita dapat mengatur kembali jumlah waktu kerja yang kita perlukan untuk menyelesaikan suatu tugas. Selain itu, waktu istirahat tidak lupa kita atur juga untuk menghindari waktu yang terbuang. Memberikan porsi yang pas pada tiap-tiap aktivitas akan meminimalkan efek kelelahan pada tubuh kita.

4) Kondisi lingkungan

Bekerja di lingkungan yang tidak nyaman berkontribusi pada kelelahan fisik atau psikis kita. Panas, dingin, berisik adalah beberapa kondisi lingkungan yang membuat tubuh kita cepat lelah dan merusak kinerja kita. Memang sulit memilih kondisi lingkungan yang nyaman di kota yang padat. Namun, masih banyak cara lain untuk dapat membuat kondisi lingkungan kita merasa nyaman dalam menyelesaikan tugas. Misalnya, kita dapat pergi ke perpustakaan agar dapat menyelesaikan tugas dengan suasana yang tenang dan nyaman.

5) Faktor individu

Faktor yang tidak kalah penting dalam mempengaruhi kelelahan pada manusia adalah faktor yang berasal dari individu itu sendiri. Gaya hidup, lingkungan tempat tinggal dan kesehatan adalah beberapa faktor yang muncul dari individu itu sendiri. Untuk menjaga tubuh kita tetap bugar dan tidak mudah lelah tentunya kita wajib merawat kondisi fisik dan psikis kita. Dengan mengontrol gaya hidup, lingkungan tempat tinggal dan selalu

menjaga kesehatan kita akan terhindar dari lelah yang akut. Kualitas tidur yang baik juga akan membantu kualitas tubuh kita.

#### **h. Lingkungan**

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada disekitar kita yang mempengaruhi perkembangan hidup manusia baik secara langsung maupun tidak langsung. Lingkungan dipandang sebagai tempat beradanya manusia dalam melakukan segala aktivitas kesehariannya. Ada tiga macam lingkungan yang berperan sangat penting dalam perkembangan manusia, yaitu: keluarga, masyarakat dan sekolah. Adapun penjelasannya sebagai berikut :

##### 1) Lingkungan keluarga

Lingkungan yang paling utama mempengaruhi kehidupan seseorang adalah keluarga. Di keluarga, kita belajar dari ayah, ibu, kakak, adik, dan semua keluarga yang tinggal satu rumah dengan kita. Pola belajar yang paling efektif adalah *modelling* (mencontoh), sebagai anak tentulah mencontoh perilaku yang dilakukan kedua orang tuanya. Ketika orang tua kita disiplin akan waktu, secara tidak langsung anak akan belajar tentang disiplin. Begitu juga sebaliknya, saat orang tua ceroboh dan malas-malasan si anak pun akan ikut-ikutan menjadi ceroboh dan malas-malasan.

Setiap orang tua memiliki cara mendidik anaknya yang berbeda-beda. Pola asuh orang tua merupakan bentuk interaksi antara anak dengan orang tua selama mengadakan kegiatan pengasuhan. Pengasuhan ini dapat berarti cara orang tua mendidik, membimbing, dan mendisiplinkan serta

melindungi anak untuk mencapai kedewasaannya. Sebagai pengasuh, orang tua sangat berperan penting dalam pembentukan kepribadian anaknya. Sikap, perilaku dan kebiasaan orang tua selalu dilihat, dinilai dan ditiru oleh anaknya. Kemudian, kebiasaan orang tua itulah yang nantinya akan menjadi kebiasaan anaknya. Hal demikian disebabkan karena anak pertama kali belajar atau mencontoh segala sesuatunya dari orang tua.

2) Lingkungan masyarakat

Menurut Linton (dalam Saripudin & Winataputra, 2010: 19) masyarakat adalah sekelompok manusia yang telah hidup dan bekerja bersama cukup lama sehingga mereka dapat mengatur diri mereka dan menganggap diri mereka sebagai satu kesatuan sosial dengan norma-norma yang telah dirancang dan disetujui bersama. Philip Roup (dalam Saripudin & Winataputra, 2010: 19) mengartikan masyarakat sebagai kelompok sosial yang mempunyai ciri-ciri kesamaan tempat tinggal, sistem nilai, aktivitas dan pola-pola tingkah lakunya.

Manusia adalah makhluk sosial yang untuk memenuhi kebutuhan hidupnya masih memerlukan bantuan orang lain. Manusia mempunyai naluri untuk selalu hidup bersama dengan orang lain, naluri itu disebut *gregarioussens* (Saripudin & Winataputra, 2010: 20). Manusia menggunakan akal, perasaan dan kehendaknya untuk dapat menyalurkan hasrat berkumpulnya. Perilaku manusia yang ingin hidup bersama dan menyatu dengan alamnya tersebut menimbulkan sikap penyesuaian diri.

Manusia menyesuaikan diri dengan karakter orang-orang yang berbeda, dengan sistem nilai yang ada, serta dengan kondisi alam di sekitarnya.

Perlu kita ketahui, bahwa tidak semua kesatuan manusia yang saling berinteraksi itu merupakan masyarakat, karena suatu masyarakat harus mempunyai suatu ikatan lain yang khusus. Ikatan khusus itu adalah pola tingkah laku yang khas mengenai semua faktor kehidupan manusia dalam batas kesatuan itu sendiri. Pola khas tersebut harus bersifat menetap dan kontinyu, serta harus sudah menjadi adat istiadat yang khas. Pola yang khas itu dapat disebut dengan kebudayaan.

Saripudin dan Winataputra (2010, 20) memiliki unsur-unsur dari masyarakat yang merupakan inti terbentuknya masyarakat, antara lain :

- a) Manusia yang hidup bersama. Ilmu sosial tidak mematok banyaknya individu yang harus ada, namun setidaknya minimal terdiri dari dua orang yang hidup bersama.
- b) Berkumpul untuk waktu yang cukup lama. Dengan berkumpul, antar individu akan tercipta komunikasi dan peraturan-peraturan yang mengatur keberlangsungan hidup mereka.
- c) Setiap individu sadar bahwa mereka adalah suatu kesatuan.
- d) Mereka merupakan suatu sistem hidup bersama. Karena setiap individu merasa dirinya terikat dengan yang lain dan membutuhkan bantuan mereka, maka dengan kehidupan bersama ini akan menimbulkan sebuah kebudayaan.

### 3) Lingkungan akademik

Kampus dapat berarti suatu bangunan atau lingkungan fisik dengan segala perlengkapannya yang merupakan tempat dimana proses pendidikan berlangsung. Kampus merupakan lanjutan sosialisasi yang sebelumnya telah dilakukan di keluarga dan masyarakat guna membantu menyiapkan individu untuk memasuki tahapan hidup selanjutnya. Kegiatan pendidikan di kampus, cepat atau lambat akan mempunyai dampak terhadap perkembangan mahasiswa. Masukan tersebut dapat berupa dorongan bagi mahasiswa untuk memperbaiki diri lebih baik atau malah sebaliknya.

Setiap kampus memiliki mahasiswa yang berasal dari latar belakang kelas sosial yang berbeda-beda. Karena biaya perguruan tinggi pada umumnya mahal, tidak semua orang tua mampu membiayai studi anaknya. Pada umumnya, orang tua yang mampu akan memilih universitas yang terkenal dan *elite* untuk anaknya. Sedangkan orang tua yang kurang mampu akan lebih memilih universitas yang biasa-biasa saja asal anaknya dapat kuliah.

Perbedaan mutu antar universitas dapat terjadi karena adanya perbedaan sarana dan prasarana pendukung penyelenggaraan pendidikan. Perbedaan ini tidak hanya terjadi pada perguruan tinggi swasta tetapi juga negeri. Tidak hanya itu, sistem peraturan yang berlaku pada setiap perguruan juga menentukan kualitasnya. Semakin disiplin suatu perguruan tinggi biasanya semakin bermutu pula kualitas pendidikan dan mahasiswanya.

## 6. Teori Perkembangan Prokrastinasi Akademik

Beberapa teori perkembangan yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik terdiri dari teori psikodinamik, behavioristik, kognitif dan behavioral-kognitif. Adapun teori-teori tersebut akan dijelaskan sebagai berikut :

### a. Psikodinamik

Pada teori ini, prokrastinasi akademik dianggap sebagai dampak trauma dari masa kanak-kanak atau masa lalunya. Ketika seseorang pernah mengalami kegagalan dalam menyelesaikan tugas, ia cenderung akan melakukan prokrastinasi ketika dihadapkan dengan tugas yang sama. Ia teringat akan kegagalan yang dialami di masa lalunya dan merasakan perasaan yang tidak menyenangkan. Oleh sebab itu, ia cenderung untuk menunda mengerjakan tugas yang dianggapnya akan mendatangkan perasaan seperti masa lalu.

Menurut Freud (Ferrari dkk, dalam Ghufron, 2010: 160) mengatakan bahwa seseorang yang dihadapkan dengan tugas yang mengancam ego pada alam bawah sadar akan menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Perilaku penundaan merupakan akibat dari penghindaran tugas dan sebagai mekanisme pertahanan diri. Bahwa 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 kampus, seperti tercermin dalam

perilaku prokrastinasi akademik, sehingga bukan semata karena ego yang membuat seseorang melakukan prokrastinasi akademik.

b. Behavioristik

Teori behavioristik menganggap bahwa perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat proses pembelajaran. Prokrastinasi merupakan perilaku maladaptif yang dihasilkan dari proses belajar yang salah. Seseorang cenderung akan mengulangi perbuatan yang sama ketika ia mendapatkan *reward* atau *punishment* atas perbuatannya tersebut. Misalnya, ketika seseorang yang pernah merasakan sukses atau berhasil dalam melakukan tugas kuliah dengan cara prokrastinasi, maka ia cenderung akan mengulangi hal yang sama sampai masa mendatang.

Adanya obyek lain yang memberikan *reward* lebih menyenangkan daripada obyek yang diprokrastinasi juga dapat memunculkan perilaku prokrastinasi akademik. Ketika mahasiswa merasa menonton film lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas, maka mahasiswa tersebut cenderung mendahulukan menonton film daripada mengerjakan tugasnya. Terlebih lagi jika tugas yang diberikan oleh dosen memiliki hukuman atau konsekuensi dalam jangka waktu yang lebih lama daripada tugas yang tidak ditunda. Misalnya, ketika seorang mahasiswa dihadapkan pada dua tugas yang berbeda, tugas pertama belajar untuk ujian dan yang kedua tugas mingguan, maka mahasiswa tersebut cenderung mengerjakan tugas mingguan terlebih dahulu daripada belajar ujian. Hal ini dikarenakan tugas mingguan memiliki resiko nyata yang lebih pendek dibanding belajar ujian.

Kondisi lingkungan juga dapat berpengaruh terhadap terjadinya perilaku prokrastinasi. Lingkungan yang rendah akan pengawasan (*lenient*) lebih mendukung prokrastinasi dibanding lingkungan yang ketat akan pengawasan. Tentu kedua kondisi lingkungan yang berbeda ini juga mempunyai dampak tersendiri bagi perilaku prokrastinasi. Ketika mahasiswa berada pada lingkungan kampus yang pengawasannya ketat, ia akan terdorong untuk segera menyelesaikan tugasnya. Namun, ketika tidak ada yang mengawasinya maka mahasiswa ini pun cenderung bersantai-santai dalam menyelesaikan tugas, karena ia merasa tidak ada tekanan untuk harus secepatnya menyelesaikan tugas (Ghufron, 2010: 161-162).

c. Kognitif dan *Behavioral-Cognitif*

Salah satu tokoh yang menjelaskan tentang prokrastinasi akademik dari sudut pandang *cognitive-behavioral* adalah Ellis dan Knaus. Mereka berpendapat bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irrasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irrasional tersebut dapat disebabkan oleh suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas kuliah, seseorang memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan (*aversiveness of the task dan fear of failure*) (Burka dan Yuen, 1983; Solomon dan Rothblum, 1984). Oleh karena itu seseorang merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugasnya secara maksimal, sehingga seseorang menunda-nunda dalam menyelesaikan tugasnya.

*Fear of the failure* adalah ketakutan yang berlebihan untuk gagal, seseorang menunda-nunda mengerjakan tugas kuliahnya karena takut ketika

ia gagal menyelesaikan tugasnya akan dipandang rendah oleh orang lain. Ferrari (dalam Ghufron 2010: 163) mengungkapkan bahwa seseorang melakukan prokrastinasi untuk menghindari informasi secara diagnostik pada kemampuannya. Para prokrastinator tidak mau dikatakan mempunyai kemampuan yang rendah atau hasil tugas yang telah dikerjakan kurang bagus. Namun sebenarnya, orang-orang yang melakukan prokrastinasi dan memiliki nilai rendah itu bukan karena kemampuannya yang kurang, melainkan mereka mengerjakan tugas tidak dengan sungguh-sungguh.

**B. Prokrastinasi Akademik dalam Tinjauan Islam**

**1. Telaah Teks Psikologi tentang Prokrastinasi Akademik**

**a. Sampel Definisi Prokrastinasi Akademik**

Knauss (2010: xvi) menyatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu masalah kebiasaan (bersifat otomatis) dalam menunda suatu hal atau kegiatan yang penting dan berjangka waktu sampai waktu yang telah ditentukan telah habis. Perilaku ini (prokrastinasi) adalah suatu proses yang mungkin memiliki konsekuensi bagi pelakunya. Dalam referensi lainnya, Ellis dan Knaus menganggap prokrastinasi sebagai bentuk penghindaran dari suatu kegiatan, memang sengaja untuk terlambat dan mempunyai alasan untuk membenarkan perilaku tersebut serta menghindari penyalahan (dalam Akinsola, dkk., 2007: 364).

Noran (dalam Akinsola, dkk., 2007: 364) juga menganggap prokrastinator sebagai seseorang yang tahu apa yang ingin dilakukan, ia mencoba dan merencanakan untuk mengerjakan tugas tersebut, namun tidak

berhasil menyelesaikannya. Mereka lebih suka melakukan hal-hal yang kurang penting, daripada harus mengerjakan kewajiban mereka. Mereka membuang-buang waktu hanya untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang disenangi saja.

Menurut Solomon dan Rothblum (1984: 509) prokrastinasi terjadi bukan semata-mata disebabkan oleh kebiasaan belajar dan organisasi waktu yang buruk saja, tetapi juga merupakan suatu kesatuan dari komponen-komponen perilaku, kognitif dan perasaan.

Sedangkan Millgram (dalam Ilfiandra, 2010: 2 ) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu perilaku spesifik yang meliputi :

- 1) Suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas.
- 2) Menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas.
- 3) Melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, tugas kampus, maupun tugas rumah tangga.
- 4) Menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik, dan sebagainya.

Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik atau penundaan adalah suatu perilaku yang bersifat kebiasaan dalam menunda-nunda pekerjaan/ tugas-tugas akademik dengan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan sehingga menimbulkan beberapa dampak negative pada pelakunya seperti takut, stress, terlambat dalam mengerjakan tugas dan sebagainya.

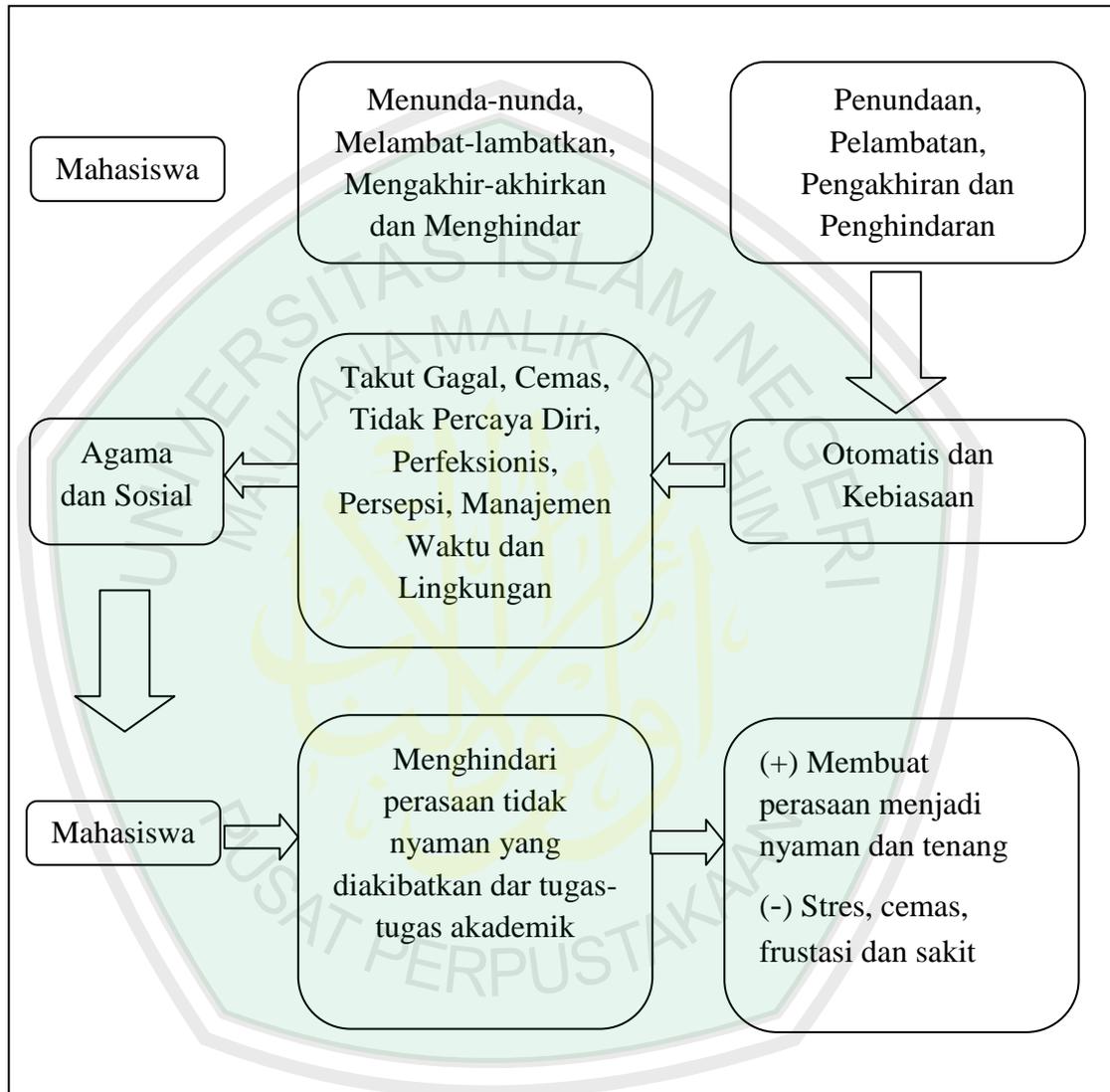
**b. Analisa Komponen tentang Prokrastinasi Akademik**

Tabel 2.1 Analisa Komponen tentang Prokrastinasi Akademik

No.	Komponen	Deskripsi
1.	Aktor	Mahasiswa
2.	Aktivitas	Menunda-nunda, Melambat-lambatkan, Mengakhir-akhirkan dan Menghindar
3.	Bentuk	Penundaan, Pelambatan, Pengakhiran dan Penghindaran
4.	Proses	Otomatis dan Kebiasaan
5.	Faktor	Takut Gagal, Cemas, Tidak Percaya Diri, Perfeksionis, Persepsi, Manajemen Waktu dan Lingkungan
6.	Standar	Agama dan Sosial
7.	Objek	Mahasiswa
8.	Tujuan	Menghindari perasaan tidak nyaman yang diakibatkan dar tugas-tugas akademik
9.	Efek	(+) Membuat perasaan menjadi nyaman dan tenang (-) Stres, cemas, frustrasi dan sakit

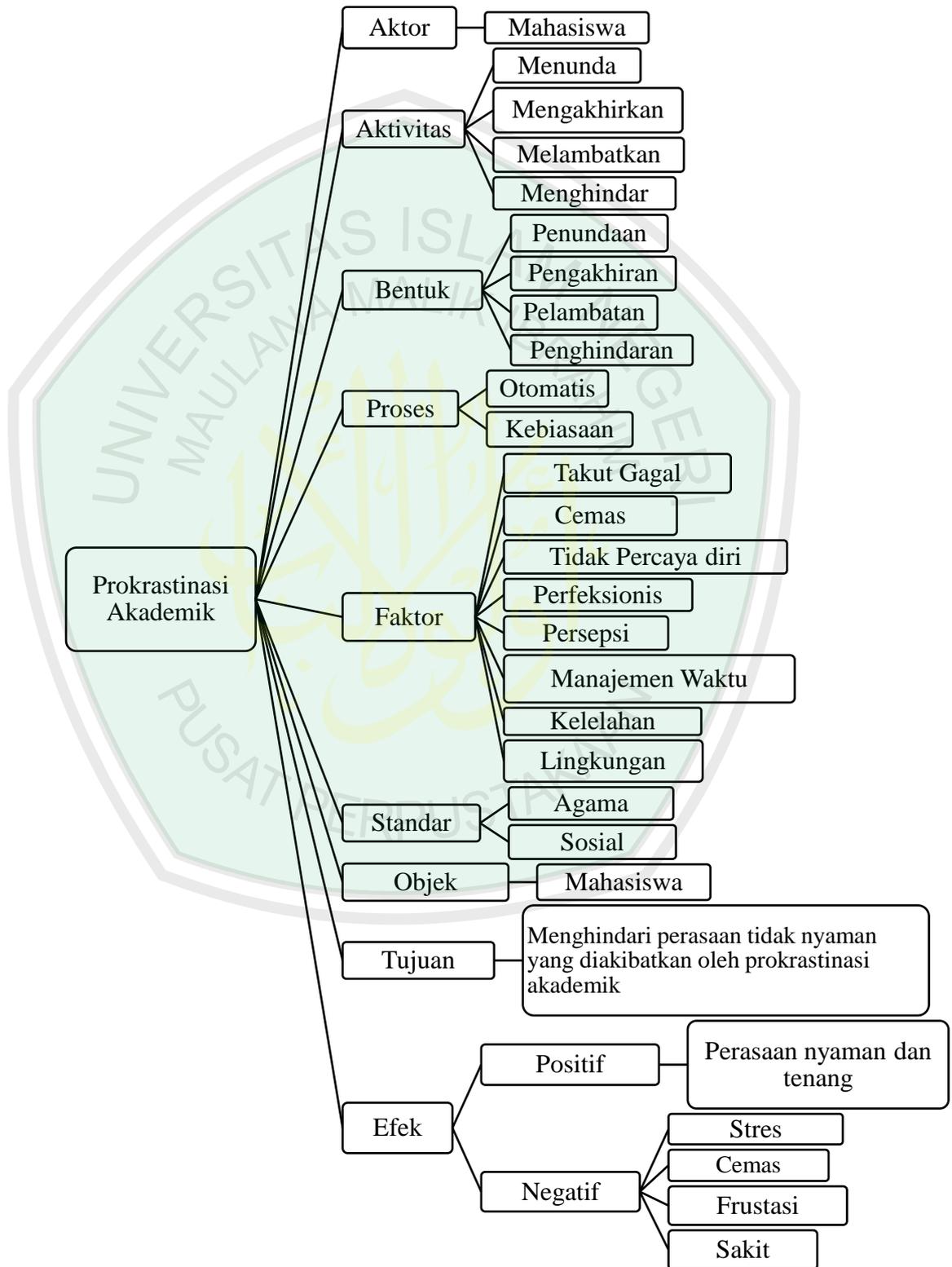
c. Pola Teks Psikologi tentang Prokrastinasi Akademik

Gambar 2.2 Pola Teks Psikologi tentang Prokrastinasi Akademik



d. *Mind Map Prokrastinasi Akademik*

Gambar 2.3 *Mind Map Prokrastinasi Akademik*



## 2. Telaah Teks Islam tentang Prokrastinasi Akademik

### a. Sampel Ayat Prokrastinasi Akademik dalam Islam

Beberapa tokoh agama Islam menyatakan bahwa penundaan merupakan suatu penyakit hati yang terdapat pada seorang dengan bentuk mengakhirkan atau menunda suatu pekerjaan tertentu baik yang bersifat ibadah maupun pekerjaan, baik secara perorangan maupun kelompok yang dilakukan dengan sengaja atau tidak sengaja yang disebabkan oleh faktor-faktor tertentu.

Secara spesifik memang tidak terdapat kata prokrastinasi dalam Al-Quran, namun kata penundaan atau menunda-nunda banyak ditemukan di dalamnya. Di dalam Al-Qur'an, Allah SWT sering mengingatkan makhluk-Nya untuk dapat memanfaatkan waktu dan kesempatan yang ada dengan baik.

Salah satu peringatan Allah untuk memanfaatkan waktu tertulis dalam Al Qur'an surat Alam Nasyroh ayat 7 (tujuh) yang berbunyi :

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾

Artinya :

“Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain.”

Makna dari surat Alam Nasyroh ayat 7 dapat kita sambungkan dengan kegiatan kita sehari-hari agar kita menyelesaikan suatu pekerjaan dengan sungguh-sungguh. Setelah pekerjaan kita selesai, maka kita mengerjakan kegiatan lainnya. Ini mengajarkan kita untuk selalu teratur dan tepat waktu

dalam menyelesaikan suatu pekerjaan supaya waktu yang kita miliki bisa bermanfaat.

Tidak hanya itu, Allah SWT juga memperingatkan hal serupa yang tertulis dalam Al Qur'an surat Al- Muunafiqun Ayat 10 yang berbunyi :

وَأَنْفِقُوا مِنْ مَا رَزَقْنَاكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ أَحَدَكُمُ الْمَوْتُ فَيَقُولَ رَبِّ لَوْلَا  
أَخَّرْتَنِي إِلَىٰ أَجَلٍ قَرِيبٍ فَأَصَّدَّقَ وَأَكُن مِنَ الصَّالِحِينَ ﴿١٠﴾

Artinya :

“Dan belanjakanlah sebagian dari apa yang telah Kami berikan kepadamu sebelum datang kematian kepada salah seorang di antara kamu; lalu ia berkata: "Ya Rabb-ku, mengapa Engkau tidak menangguhkan (kematian)-ku sampai waktu yang dekat, yang menyebabkan aku dapat bersewakan dan aku Termasuk orang-orang yang saleh?”

Surat Al-Muunafiqun Ayat 10 ini memberi tahu manusia agar senantiasa mengerjakan sesuatu pekerjaan sebelum habis waktu tenggangnya dan jangan sampai kita menyesal apabila kita terlambat atau bahkan tidak bisa melakukan apa-apa. Ayat tersebut juga dapat kita aplikasikan pada bidang akademik, yang berarti kita dianjurkan untuk menyelesaikan tugas kita sebaik mungkin selama jeda waktu pengumpulan tugas tersebut.

Agama Islam menganjurkan kita untuk bisa memanfaatkan waktu sebaik-baiknya. Manajemen waktu yang baik juga diperlukan agar pekerjaan kita dapat terselesaikan dengan rapi serta selesai tepat waktu. Boleh jadi kita merencanakan untuk memulai menyelesaikan pekerjaan pada

esok hari, tapi belum tentu hari yang kita nanti bisa bersahabat dengan kita. Perlu kita ingat, kita tidak pernah tahu hal apa yang akan terjadi esok, oleh karena itu selagi kita mempunyai waktu sekarang, maka kerjakanlah pekerjaanmu sekarang juga. Surat al-Luqman ayat 34 pun berbunyi demikian, yang mana bacaannya seperti berikut :

إِنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ عِلْمُ السَّاعَةِ وَيُنزِلُ الْغَيْثَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْأَرْحَامِ ۗ وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ مَّاذَا تَكْسِبُ غَدًا ۗ وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿٣٤﴾

Artinya :

“Sesungguhnya Allah, hanya pada sisi-Nya sajalah pengetahuan tentang hari Kiamat; dan Dia-lah yang menurunkan hujan, dan mengetahui apa yang ada dalam rahim. dan tiada seorangpun yang dapat mengetahui (dengan pasti) apa yang akan diusahakannya besok. dan tiada seorangpun yang dapat mengetahui di bumi mana Dia akan mati. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha Mengenal.”

Maksudnya, manusia itu tidak dapat mengetahui dengan pasti apa yang akan diusahakannya besok atau yang akan diperolehnya. Manusia hanya bisa berencana, sedangkan Allah SWT-lah yang menjadikan rencana kita berhasil atau tidak. Oleh karena itu, kita diwajibkan untuk berusaha terlebih dahulu. Berusaha mengerjakan pekerjaan sekarang juga dan tidak mengundur-ngundurnya.

Faktor-faktor yang terkait dengan prokrastinasi pun tertuang dalam Al-Qur'an. Ayat-ayat Al-Qur'an merupakan salah satu cara Allah untuk mengingatkan hamba-Nya agar tetap menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Begitu pula dengan peringatan-peringatan Allah mengenai faktor-faktor yang bisa menyebabkan kita melakukan penundaan.

Adapun sampel ayat yang mengandung makna dari faktor-faktor prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut :

1) Takut Gagal

Allah SWT telah memberikan hikmah kepada manusia dengan membekali berbagai emosi. Salah satu bentuk emosi adalah rasa takut. Emosi takut termasuk emosi yang penting dalam kehidupan manusia. Rasa takut yang kita miliki, akan mendorong kita menjauhi bahaya yang mengancam kehidupan kita. Hal itu akan membantu manusia dalam menjaga kelangsungan hidupnya. Manusia biasanya merespon emosi takut dengan bergerak menghindar atau menjauhi bahaya tersebut. Respon tersebut juga tergambar di dalam Ayat Al-Quran, seperti QS Asy-Syura ayat ke-26 :

فَفَرَرْتُ مِنْكُمْ لَمَّا خِفْتُمْ فَوَهَبَ لِي رَبِّي حُكْمًا وَجَعَلَنِي مِنَ الْمُرْسَلِينَ ﴿٢٦﴾

Artinya :

“Lalu aku lari meninggalkan kamu ketika aku takut kepadamu, kemudian Tuhanku memberikan kepadaku ilmu serta Dia menjadikanku salah seorang di antara rasul-rasul.”

2) Cemas

Perasaan cemas adalah Surat Al-Ahzab Ayat 10 yang berbunyi :

إِذْ جَاءُوكُم مِّن فَوْقِكُمْ وَمِنْ أَسْفَلَ مِنكُمْ وَإِذْ زَاغَتِ الْأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ

وَتَظُنُّونَ بِاللَّهِ الظُّنُونًا ﴿١٠﴾

Artinya :

“(Yaitu) ketika mereka datang kepadamu dari atas dan dari bawahmu, dan ketika tidak tetap lagi penglihatan(mu) dan hatimu naik menyesak

sampai ke tenggorokan dan kamu menyangka terhadap Allah dengan bermacam-macam purbasangka.”

3) Tidak Percaya Diri

Allah SWT menciptakan manusia dengan kondisi yang berbeda-beda.

Ada manusia yang lahir dengan cacat tubuh dan ada juga yang tidak.

Namun, hal itu semata-mata bertujuan agar manusia lain bisa mensyukuri

dan merawat dirinya. Allah selalu mempunyai tujuan lain di setiap

keputusannya. Tidak pernah Allah dengan sengaja menciptakan makhluknya

dengan kekurangan tanpa kelebihan. Kerena Allah SWT menciptakan

manusia dengan bentuk sebaik-baiknya. Hal tersebut juga terkandung dalam

ayat suci Al-Qur'an agar senantiasa kita bisa melihat bukti-bukti kekuasaan

Allah SWT.

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

Artinya :

“Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.” (QS. At-Tiin, 95: 4)

4) Perfeksionis

Allah SWT menciptakan manusia sebagai makhluk yang sempurna.

Dibandingkan dengan makhluk yang lain, manusia dilengkapi akal dan

pikiran. Hal ini tertuang dalam Al-Quran di surat At-Tin ayat 4, yang

berbunyi :

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

Artinya :

“Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.”

## 5) Persepsi

Persepsi merupakan fungsi yang penting bagi kehidupan manusia.

Manusia dapat mengetahui segala sesuatu yang ada di dunia karena kemampuan mempersepsikan. Persepsi kita terhadap dunia luar tidak luput dari bantuan alat-alat indera, seperti mata untuk melihat, telinga untuk mendengar, hidung untuk mencium dan lidah untuk merasakan rasa-rasa. Kemampuan persepsi manusia semakin sempurna dengan akal pikiran yang dimilikinya. Lewat akal manusia dapat memikirkan pengertian-pengertian yang abstrak, seperti kebaikan atau keburukan, kebenaran atau kebathilan dan lain sebagainya.

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ  
وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿١٦﴾

Artinya :

“dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam Keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur.”

## 6) Manajemen Waktu

Rahasia umum tentang waktu ialah ia tak akan pernah kembali. Setiap hari berlalu, detik demi detik menghilang, setiap kesempatan datang hanya sekali dan tak mungkin bisa kembali. Hal itulah yang merupakan keistimewaan waktu agar manusia benar-benar bisa memanfaatkannya dengan baik. Orang yang sadar akan pentingnya waktu pasti tak akan menyia-nyaiakan waktunya berlalu dengan melakukan hal-hal yang tidak berguna. Namun, sayangnya tidak sedikit manusia yang sadar akan hal itu.

Kebanyakan orang sering ceroboh menggunakan waktunya, terutama jika ia memiliki banyak waktu luang. Sesungguhnya Allah SWT telah merencanakan dengan baik tentang waktu kepada umat-Nya yang bersyukur. Ia menciptakan siang untuk menggantikan malam dan malam untuk menggantikan siang. Hal tersebut bertujuan agar manusia bisa memanfaatkan siang untuk menggantikan kesempatan yang hilang pada malam hari dan juga sebaliknya. Sehingga, barang siapa yang kehilangan pekerjaannya di salah satu waktu (siang atau malam), dia dapat menggantinya pada saat yang lain

Bukti adanya rencana Allah SWT yang telah menciptakan pergantian siang dan malam dapat kita baca pada surat al-Furqan ayat 62. Bunyi ayatnya adalah :

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خِلْفَةً لِّمَنۢ أَرَادَ أَن يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا ﴿٦٢﴾

Artinya :

“Dan Dia (pula) yang menjadikan malam dan siang silih berganti bagi orang yang ingin mengambil pelajaran atau orang yang ingin bersyukur.”

#### 7) Kelelahan

Di dalam Islam, orang-orang yang beribadah kepada Allah SWT tanpa rasa lelah akan mendapatkan imbalan yang setimpal. Allah SWT menjanjikan kepada mereka bahwa usahanya tak akan sia-sia. Janji Allah SWT tersebut bisa kita baca pada surat An-Najm ayat 39-41 yang berbunyi :

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى ﴿٣٩﴾ وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَى ﴿٤٠﴾

ثُمَّ يُجْزَاهُ الْجَزَاءَ الْأَوْفَى ﴿٤١﴾

Artinya :

“39) Dan bahwasanya seorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya, 40) Dan bahwasanya usaha itu kelak akan diperlihatkan (kepadanya). 41) Kemudian akan diberi Balasan kepadanya dengan Balasan yang paling sempurna.”

#### 8) Lingkungan

Dalam ayat Al-Quran surat At-Tahrim ayat 6, Allah SWT berfirman:

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قُوًى أَنفُسِكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ  
غِلَاطٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ ﴿٦﴾

Artinya :

“Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.”

Melalui surat At-Tahrim ayat 6, Allah SWT memperingatkan kita agar selalu patuh kepada orang tua dan mendengarkan nasehat-nasehatnya. Karena demikian, kita akan terhindar dari api neraka. Begitu juga sebagai orang tua, kita diharapkan bisa menjaga keluarga kita dari api neraka dengan selalu membimbing anak-anaknya menuju jalan kebaikan. Sesungguhnya Allah SWT Maha Penyayang lagi Maha Pengasih telah memberi peringatan-

peringatan kepada kaum-Nya melalui kitab suci AL-Qura'an agar selalu mengikuti perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.

**b. Analisa Komponen Teks Islam tentang Prokrastinasi Akademik**

Tabel 2.2 Analisis Komponen Teks Islam tentang Prokrastinasi Akademik

No.	Komponen	Deskripsi
1.	Aktor	النَّاسُ , الَّذِينَ
2.	Aktivitas	تَأَخَّرَ , لَيَّبَطَيْنَّ , الْأَخِرَ , الْأَدْبَارَ
3.	Bentuk	تَأَخَّرَ , لَيَّبَطَيْنَّ , الْأَخِرَ
4.	Proses	لَفِيهِمْ , خُلِقَ , مَرَضَ
5.	Faktor	خَافَ , لَمْ يُؤْمِنَ , أَسْتَوَى , أَبْصَرُ , مَنَّفَعُ , الْقِبَائِلَ , يَمَسُّنَا , حَذَرُ الْمَوْتِ ,
6.	Standar	الَّذِينَ , شَرِيعَةَ , حُدُودَ , حُكْمًا
7.	Objek	النَّاسُ , الَّذِينَ
8.	Tujuan	يَتَمَتَّعُوا , نَسُوا
9.	Efek	(+) ظَلِيلًا , الْمُطْمَئِنَّةَ (-) لَيْسْتَفِزَ , مُحْسُورًا , خَائِفًا , الْمَرِيضَ

c. Inventarisasi dan Tabulasi Ayat Al-Qur'an

Tabel 2.3 Inventarisasi dan Tabulasi Ayat Al-Qur'an

No	Teks	Kategori	Teks Islam	Makna Teks	Substansi Psikologi	Sumber	Jumlah
1.	Aktor	Mahasiswa	النَّاسِ	Manusia	Prokrastinator	2:38, 2:62, 2:112, 2:262, 2:274, 2:277, 3:103, 3:107, 3:170, 4:173, 5:69, 6:16, 6:48, 6:81, 6:82, 6:127, 7:35, 7:43, 7:49, 7:96, 10:62, 10:64, 10:103, 11:58, 14:27, dst	500
			الَّذِينَ	Orang-orang			
2.	Aktivitas	Menunda-nunda	تَأَخَّرَ	Menangguhkan	Prokrastinasi	2:203, 2:234, 14:10, 16:61, 33:51, 35:45, 42:14, 63:10, 63:11, 71:4	10
		Melambat-lambatkan	لَيَّبَطَنَّ	Berlambat-lambat		4:72	1
		Mengakhiri	الْآخِرِ	Mengakhirkan		2:189, 2:115, 2:174, 2:187, 57:3, 65:2, dst	58
		Menghindar	الْأَدْبَارِ	Melarikan diri		3:111, 8:15, 14:21, 18:18 20:40, dst	10

3.	Bentuk	Penundaan	تَأَخَّرَ	Menangguhkan	Prokrastinasi	2:203, 2:234, 14:10, 16:61, 33:51, 35:45, 42:14, 63:10, 63:11, 71:4	10
		Pelambatan	لَيَّبَطَنَّ	Berlambat-lambat		4:72	1
		Pengakhiran	الْآخِرِ	Mengakhirkan		2:189, 2:115, 2:174, 2:187, 57:3, 65:2, dst	58
		Penghindaran	الْأَدْبَارِ	Melarikan diri		3:111, 8:15, 14:21, 18:18 20:40, dst	10
4.	Proses	Kebiasaan	لَفِيهِمْ خُلُقٌ	Kebiasaan	Habit	2:189, 2:200, 2:174, 4:1, 4:127, dst	16
			مَرَضٌ	Penyakit	Abnormal	10:57, 33:32, 74: 31, 47:29, 47:20, dst	28

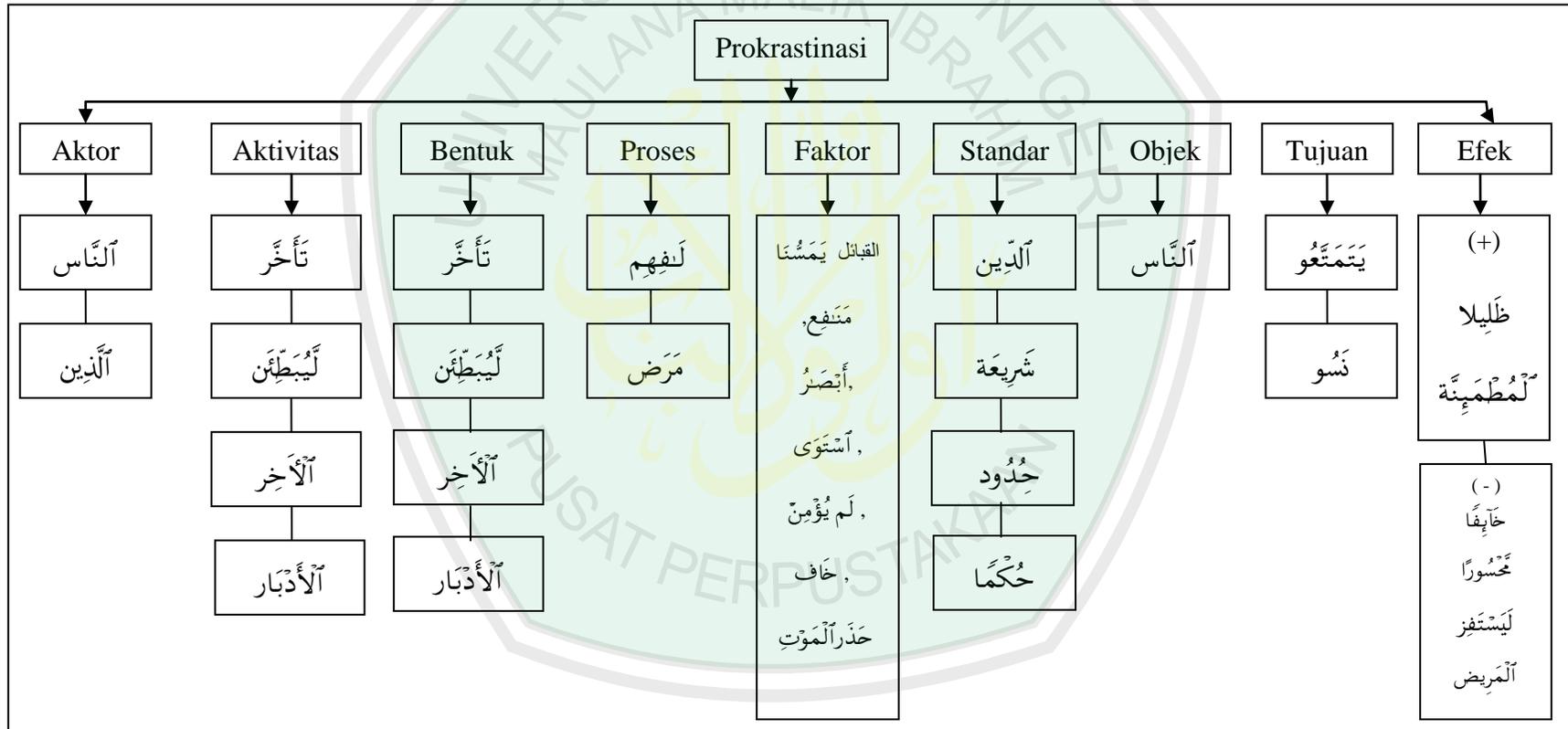
5.	Faktor	Takut Gagal	حَذَرَ الْمَوْتِ	Takut Mati	<i>Fear of Failure</i>	2:19, 2:243, 5:3, 10:15, 47:20	5
		Cemas	خَافَ	Khawatir	Cemas	2:229, 28:7, 44:55, 28:21, 40:30, 40:26, dst	33
		Tidak Percaya diri	لَمْ يُؤْمِنْ	Tidak Percaya	Pesimis	17:31, 29:52, 29:67, 7:69, 7:67, 2:1, 2:283, dst	44
		Perfeksionis	أَسْتَوَى	Sempurna	Perfeksionis	2:196, 4:5, 22:5, 75:4, 54:5, 53:41, dst	42
		Persepsi	أَبْصَرَ	Pandangan	Persepsi	40:19, 54:7, 68:51, 15:28, 47:20, dst	20
		Manajemen Waktu	مَنْفَعِ	Memanfaatkan	Manajemen Waktu	40:80, 36:73, 80:4, 69:28, 58:18, dst	39
		Kelelahan	يَمَسُّنَا	Lelah	<i>Fatigue</i>	15:48, 35:35	2
		Lingkungan	الْقِبَائِلِ	Suku-suku	Lingkungan	2:85, 2:60, 2:178, 2:200, 8:63, 20:85, dst	17

6.	Standar	Agama	اَلدِّينُ	Agama	Keyakinan	42:13, 8:39, 21:93, 2:135, 6:70, dst	175
			شَرِيْعَةٌ	Syariat	Norma	22:67, 33:39, 45:18, 5:19, 4:28, dst	22
			حُدُوْدُ	Hukuman Allah	<i>Punishment</i>	3:137, 4:25, 24:22, 59:2, 59:4, 24:2, dst	14
		Sosial	حُكْمًا	Hukum	Sanksi	2:229,2: 230, 24:64, 5:41, 5:50, dst	145
7.	Objek	Mahasiswa	اَلنَّاسُ	Manusia	Mahasiswa	2:38, 2:62, 2:112, 2:262, 2:274, 2:277, 3:103, 3:107, 3:170, 4:173, 5:69, 6:16, 6:48, 6:81, 6:82, 6:127, 7:35, 7:43, 7:49, 7:96, 10:62, 10:64, 10:103, 11:58, 14:27, dst	500
8.	Tujuan	Menghindari perasaan tidak nyaman yang diakibatkan oleh tuga-tugas akademik	يَتَمَتَّعُوْا	Bersenang-senang	<i>Refreshing</i>	12:12, 15:3, 28:58, 29:66, 31:24, dst	8
			نَسُوْا	Melupakan	Menghindar	7:51, 32:14, 2:44, 2:237, 5:13, 5:14, 6:44, dst	17

9.	Efek	Positif	ظَلِيلًا	Nyaman	Nyaman	4:57	1
			الْمُطْمَئِنَّةَ	Tenang	Tenang	4:57, 7:204, 16:106, 34:46, 39:23, 38:31, dst	10
		Negatif	خَائِفًا	Khawatir	Cemas	2:229, 28:7, 44:55, 28:21, 40:30, 40:26, dst	33
			مَحْسُورًا	Menyesal	Frustasi	2:165, 5:31, 5:52, 17:29, 18:42, dst	17
			لَيْسْتَفِز	Gelisah	Cemas	17:76	1
			الْمَرِيض	Sakit	Sakit	5:6, 2:196, 113:1, 44:55, 37:145, 37:89, dst	24
		Total					

### 3. Figurisasi Teks Prokrastinasi Akademik

Gambar 2.5 Mind Map Teks Islam tentang Prokrastinasi Akademik



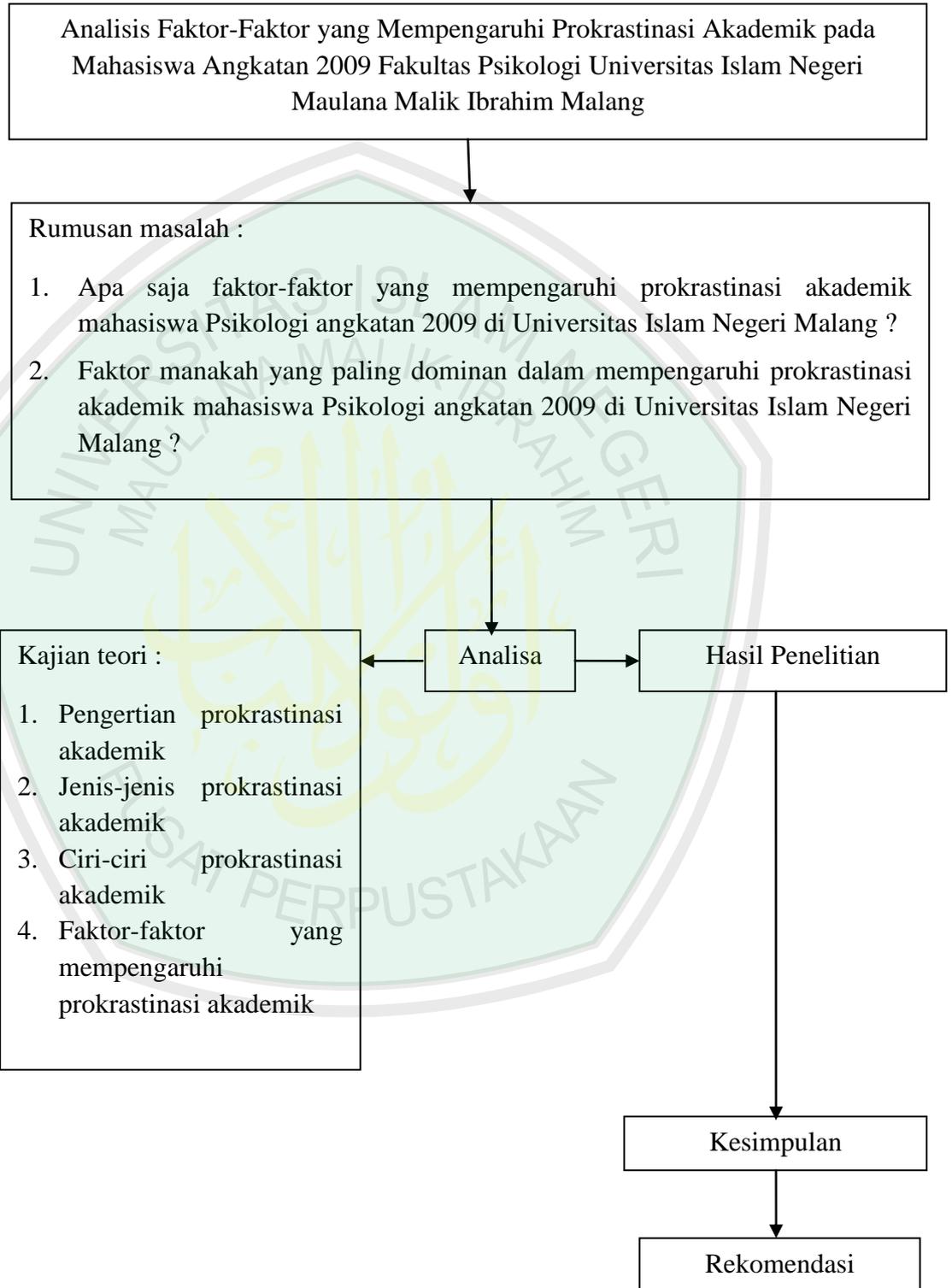
#### **4. Rumusan Konseptual tentang Prokrastinasi Akademik**

Seseorang yang melakukan prokrastinasi atau penundaan disebut prokrastinator. Di dalam Al-Qur'an pelaku prokrastinasi dijelaskan lebih global, yaitu dengan kata manusia atau orang-orang. Seseorang dapat disebut procrastinator jika mereka melakukan beberapa aktivitas seperti sengaja mengakhirkan tugasnya, lamban dalam bekerja dan menghindar dari kewajibannya.

Prokrastinasi merupakan suatu perilaku yang dilakukan secara terus-menerus sehingga bisa menjadi suatu kebiasaan. Kebiasaan ini tentulah akan berdampak pada kehidupan sehari-hari seseorang. Di dalam Islam, perilaku prokrastinasi merupakan suatu penyakit hati. Seseorang yang memiliki penyakit hati tentu tidak akan tenang. Hidupnya terus diliputi oleh perasaan yang gelisah, cemas, mudah curiga, bahkan itu semua berpengaruh terhadap fisik perilaku tersebut. Bahkan jika mereka mendapatkan suatu tugas yang baru secara otomatis mereka akan mengerjakan aktivitas yang bobotnya lebih ringan.

Manusia yang melakukan penundaan secara tidak langsung telah melanggar hukum-hukum yang sudah ditetapkan Allah SWT. Hal itu dikarenakan Allah SWT telah memperingatkan kita untuk sebisa mungkin memanfaatkan waktu dan kesempatan yang ada untuk menyelesaikan semua kewajiban. Namun, justru para procrastinator tidak menghiaraukan peringatan itu. Maka tidak heran jika mereka merasakan hidup yang tidak tenang dan terus merasa gelisah karena dibayang-bayangi oleh tugas yang menumpuk.

### C. Kerangka Penelitian



Gambar 2.6 Kerangka Penelitian