

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Asertivitas**

##### **2.1.1 Pengertian asertif**

Menurut Lazarus (dalam Fensterheim & Bear, 1995: 24) perilaku asertif adalah perilaku yang penuh ketegasan yang timbul karena adanya kebebasan emosi dari setiap usaha untuk membela hak-haknya serta adanya keadaan efektif yang mendukung meliputi: 1) mengetahui hak pribadi, 2) berbuat sesuatu untuk mendapatkan hak-hak tersebut dan melakukan hal itu sebagai usaha untuk mencapai kebebasan emosi. Dalam berperilaku untuk mendapatkan hak-haknya itu sesuai dengan adat soial yang berlaku, tanpa menunjukkan kekerasan terhadap orang yang dihadapi. Menurut Alberti dan Emmons (dalam Setiono & Pramadi, 2005: 151) perilaku asertif adalah perilaku berani menuntut hak-haknya tanpa mengalami ketakutan atau rasa bersalah serta tanpa melanggar hak-hak orang lain.

Menurut Sadarjoen (Sadarjoen & Supardi, 2005: 6), seseorang dapat dikatakan asertif bila ia mampu menegakkan hak-hak pribadi dengan cara mengekspresikan pikiran, perasaan, dan keyakinan yang ada dalam dirinya dengan cara langsung melalui ungkapan verbal yang dilakukan dengan jujur dan dengan cara nyaman tanpa mengabaikan hak-hak orang lain. Sedangkan orang-orang non-asertif (Fensterheim & Baer, 1995: 58) adalah mereka yang terlihat terlalu mudah

mengalah (lemah), mudah tersinggung, cemas, kurang yakin pada diri sendiri dan sukar mengatakan masalah atau hal-hal yang diinginkan.

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku asertif adalah kemampuan mengkomunikasikan keinginan, perasaan, dan pikiran kepada orang lain tanpa rasa cemas, dengan tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan pihak lain dan pertimbangan positif mengenai baik dan buruknya sikap dan perilaku yang akan muncul.

Perilaku asertif pada kenyataannya tidak berusaha untuk mengganggu kebebasan orang lain, tidak menggunakan kekerasan apalagi sampai menyakiti orang lain, melainkan hanya sebatas pada aturan-aturan yang telah ada, etika nilai, sosial budaya dan digunakan secara jujur dan respek terhadap orang lain.

### **2.1.2 Ciri-ciri Asertif**

Menurut Fansterheim & Bear (1995:58) orang yang berperilaku asertif memiliki 4 ciri yaitu:

- a. Merasa bebas untuk mengemukakan emosi yang dirasakan melalui kata-kata dan tindakan. Misalnya: “inilah diri saya, inilah yang saya rasakan dan saya inginkan”.
- b. Dapat berkomunikasi dengan orang lain, baik dengan orang yang tidak dikenal, sahabat, dan keluarga. Dalam berkomunikasi relative terbuka, jujur, dan sebagaimana mestinya.
- c. Mempunyai pandangan yang aktif tentang hidup, karena orang asertif cenderung mengejar apa yang diinginkan dan berusaha agar sesuatu itu

terjadi serta sadar akan dirinya bahwa ia tidak dapat selalu menang, maka ia menerima keterbatasannya, akan tetapi ia selalu berusaha untuk mencapai sesuatu dengan usaha yang sebaik-baiknya dan sebaliknya orang yang tidak asertif selalu menunggu terjadinya sesuatu.

- d. Bertindak dengan cara yang dihormatinya sendiri. Maksudnya karena sadar bahwa ia tidak dapat selalu menang, ia menerima keterbatasan namun ia berusaha untuk menutupi dengan mencoba mengembangkan dan selalu berusaha belajar dari lingkungan (Fensterheim & Baer, 1995: 14).

Menurut Desriani dan Hadipranata (2001: 9) ciri-ciri perilaku asertif yaitu:

- a. Mampu mengekspresikan perasaan, keinginan, dan pendapat baik yang positif maupun negatif
- b. Mampu berkomunikasi secara langsung, jujur dan terbuka pada semua orang baik yang telah dikenal ataupun belum
- c. Bertindak dengan cara yang terhormat dan selalu menerima keterbatasan diri sendiri
- d. Dapat menguasai diri dan merespon hal-hal yang disukai secara wajar, bebas, dan menyenangkan
- e. Mempunyai pandangan dan orientasi aktif tentang hidup dan pekerjaan sehingga selalu berusaha mewujudkan keinginan
- f. Mampu membuat pembicaraan yang bervariasi dan sukses, dan
- g. Menunjukkan sikap tubuh atau bahasa non verbal yang positif dan sesuai dengan situasi dan kondisi.

Sedangkan menurut Rakos (dalam Santosa, 1999:85) seorang remaja yang asertif akan mempunyai kemampuan untuk:

- a. Berkata “tidak”
- b. Meminta pertolongan
- c. Mengekspresikan perasaan-perasaan yang positif maupun yang negatif secara wajar.
- d. Berkomunikasi tentang hal-hal yang bersifat umum

Dari sekian banyak ciri-ciri perilaku asertif maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri asertif adalah dapat mengekspresikan pendapat positif dan negatif, tegas dalam memilih perilaku yang sesuai dengan keadaan dan menyatakan secara jelas hal-hal yang dianggap tidak disetujui.

### **2.1.3 Aspek-aspek Perilaku Asertif**

Aspek-aspek perilaku asertif menurut Galassi & Merna Dee (1997:81-169) ada 3 kategori yaitu:

1. Mengungkapkan perasaan positif (*expressing positive feelings*)

Pengungkapan perasaan positif antara lain:

- 1) Dapat memberikan pujian dan mengungkapkan penghargaan pada orang lain dengan cara asertif adalah ketrampilan yang sangat penting. Individu mempunyai hak untuk memberikan balikan positif kepada orang lain tentang aspek-aspek yang spesifik seperti perilaku, pakaian,

dan lain-lain. Menerima pujian minimum dengan ucapan terima kasih, senyuman, atau seperti “saya sangat menghargainya”.

- 2) Aspek meminta pertolongan termasuk didalamnya yaitu meminta kebaikan hati dan meminta seseorang untuk mengubah perilakunya. Manusia selalu membutuhkan pertolongan orang lain dalam kehidupannya, seperti misalnya meminjam uang.
- 3) Aspek mengungkapkan perasaan suka, cinta, sayang kepada orang yang disenangi. Kebanyakan orang mendengar atau mendapatkan ungkapan tulus merupakan hal yang menyenangkan dan hubungan yang berarti serta selalu memperkuat dan memperdalam hubungan antara manusia.
- 4) Aspek memulai dan terlibat percakapan. Aspek ini diindikasikan oleh frekuensi senyuman dan gerakan tubuh yang mengindikasikan reaksi perilaku, respon, kata-kata yang menginformasikan tentang diri/pribadi, atau bertanya langsung.

## 2. Afirmasi diri (*self affirmations*)

Afirmasi diri (Galassi & Merna Dee, 1997:81-169) terdiri dari tiga perilaku yaitu:

### 1) Mempertahankan hak

Mengekspresikan mempertahankan hak adalah relevan pada macam-macam situasi dimana hak pribadi diabaikan atau dilanggar. Misalnya situasi orang tua dan keluarga, seperti anak tidak diizinkan/dibolehkan

menjalani kehidupan sendiri, dan situasi hubungan teman dimana hakmu dalam membuat keputusan tidak dihormati

2) Menolak permintaan

Individu berhak menolak permintaan yang tidak rasional dan untuk permintaan yang walaupun rasional, tapi tidak begitu diperhatikan. Dengan berkata “tidak” dapat membantu kita untuk menghindari keterlibatan pada situasi yang akan membuat penyesalan karena terlibat, mencegah terjadinya suatu keadaan dimana individu akan merasa seolah-olah telah mendapatkan keuntungan dari penyalahgunaan atau memanipulasi ke dalam sesuatu yang diperhatikan untuk dilakukan.

3) Mengungkapkan pendapat

Setiap individu mempunyai hak untuk mengungkapkan pendapatnya secara asertif. Mengungkapkan pendapat pribadi termasuk di dalamnya dapat mengemukakan pendapat yang bertentangan dengan pendapat orang lain atau berpotensi untuk menimbulkan perselisihan pendapat dengan orang lain, contohnya adalah mengungkapkan ketidaksepahaman dengan orang lain.

3. Mengungkapkan perasaan negatif (*expressing negative feelings*)

Perilaku ini meliputi pengungkapan perasaan negatif tentang orang per-orang. Perilaku-perilaku yang termasuk dalam kategori ini adalah:

1) Mengungkapkan ketidaksenangan

Ada banyak situasi dimana individu berhak jengkel atau tidak menyukai perilaku orang lain, seseorang melanggar hakmu, teman meminjam barang tanpa permisi, teman yang selalu datang terlambat, dll.

2) Mengungkapkan kemarahan

Individu mempunyai tanggung jawab untuk tidak merendahkan, memperlakukan, atau memperlakukan dengan kejam kepada orang lain pada proses ini. Banyak orang telah mempelajari bahwa mereka seharusnya tidak mengekspresikannya (Galassi & Merna Dee, 1997:81-169).

#### **2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Asertif**

Berkembangnya perilaku asertif dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dialami individu dalam lingkungan sepanjang hidupnya. Tingkah laku ini berkembang secara bertahap sebagai hasil interaksi individu dengan orang lain baik itu antara anak dan orang tua maupun dengan orang dewasa lain di sekitarnya.

Menurut Rathus (dalam Fensterheim & Bear, 1995: 65) faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan asertif adalah:

a. Jenis kelamin

Sejak kanak-kanak, peranan pendidikan laki-laki dan perempuan telah dibedakan di masyarakat, laki-laki harus tegas dan kompetitif. Masyarakat mengajarkan bahwa asertif kurang sesuai untuk anak perempuan. Oleh karena

itu tampak terlihat bahwa perempuan lebih bersikap pasif meskipun terhadap hal-hal yang kurang berkenan di hatinya.

b. Kepribadian

Proses komunikasi merupakan syarat utama dalam setiap interaksi. Interaksi akan lebih efektif apabila setiap orang mau terlibat dan berperan aktif. Orang yang berperan aktif dalam proses komunikasi adalah mereka yang secara spontan mengutamakan buah pikirannya dan menanggapi pendapat setiap sikap pihak lain. Sifat spontan ini dapat dijumpai pada orang yang berkepribadian *ekstravest*. Orang yang berkepribadian ini memiliki ciri-ciri mudah melakukan hubungan dengan orang lain, impulsif, cenderung agresif, suka menahan diri, percaya diri, perhatian, mudah berubah, bersikap gampang, mudah gembira, dan banyak teman. Sebaliknya orang yang berkepribadian *intravest*, mempunyai ciri-ciri pendiam, gemar mawas diri, teman sedikit, cenderung membuat rencana sebelum melakukan sesuatu, serius, mampu menahan diri terhadap ledakan-ledakan perasaan dan penaruh prasangka terhadap orang lain.

c. Intelegensi

Perilaku asertif juga dipengaruhi oleh kemampuan setiap orang untuk merumuskan dan mengungkapkan buah pikirannya secara jelas sehingga dapat dimengerti dan dipahami oleh orang lain serta mampu memahami apa yang dikomunikasikan oleh pihak lain sehingga proses komunikasi berlangsung dengan lancar.



d. Kebudayaan

Segala hal yang berhubungan dengan sikap hidup, adat istiadat dan kebudayaan pertama kali dikenal melalui keluarga (dalam Fensterhein & Bear, 1995: 65). Koentjara ningrat (1987: 187) menyatakan bahwa kebudayaan akan menjadi milik setiap individu dan membentuk kepribadian tertentu melalui proses internalisasi, sosialisasi dan pembudayaan. Dengan ketiga proses itu seseorang menanamkan segala perasaan, hasrat dan emosi dalam kepribadian untuk disesuaikan dengan sistem norma dan peraturan yang meningkat.

Santosa (1999: 87) memandang bahwa kebudayaan memiliki peran yang besar dalam mendidik perilaku asertif. Misalnya pada budaya jawa yang menekankan prinsip kerukunan dan keselamatan sosial seorang anak sejak kecil telah dilatih untuk berafiliasi dan konformis. Lebih-lebih pada wanita yang dituntut untuk bersikap pasif, dan menerima apa adanya atau pasrah.

e. Pola Asuh Orang Tua

Ada tiga macam pola asuh dalam mendidik anak yaitu pola asuh otoriter, demokratis, dan permisif. Anak yang diasuh otoriter biasanya akan menjadi remaja yang pasif dan sebaliknya bila anak diasuh secara permisif anak akan terbiasa untuk mendapatkan segalanya dengan mudah dan cepat, sehingga ada kecenderungan untuk bersikap agresif, lain dengan pola asuh demokratis, pola asuh semacam ini akan mendidik anak untuk mempunyai

kepercayaan diri yang besar, dapat mengkomunikasikan segala keinginan secara wajar dan tidak memaksakan kehendak (dalam Fensterheim & Bear, 1995: 65).

f. Usia

Santoso (1999: 87) berpendapat bahwa usia merupakan salah satu faktor yang menentukan munculnya perilaku asertif. Pada anak kecil perilaku ini belum terbentuk. Struktur kognitif yang ada belum memungkinkan mereka untuk menyatakan apa yang diinginkan dengan bahasa verbal yang baik dan jelas. Sebagian dari mereka bersifat pemalu dan pendiam sedangkan yang lain justru bersifat agresif dalam menyatakan keinginannya. Pada masa remaja dan dewasa perilaku asertif menjadi lebih berkembang sedangkan pada usia tua tidak begitu jelas perkembangan atau penurunannya.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi asertivitas adalah jenis kelamin, kepribadian, intelegensi, kebudayaan, pola asuh, dan usia.

### **2.1.5 Asertivitas dalam Perspektif Islam**

Allah SWT menganjurkan hamba-hambanya untuk berbuat tegas dalam kehidupan sehari-hari. Sebagaimana arti perilaku asertif itu sendiri yaitu perilaku seseorang yang mampu mengekspresikan emosi yang tepat, dalam komunikasi relatif terbuka, dan mengandung perilaku yang penuh ketegasan. Kemampuan asertif pada kenyataannya tidak berusaha untuk mengganggu kebebasan orang lain, tidak menggunakan kekerasan, apalagi sampai menyakiti orang lain,

melainkan hanya sebatas pada aturan-aturan yang telah ada, etika nilai, sosial budaya dan digunakan secara jujur serta penuh respek terhadap orang lain.

Dalam agama islam setiap orang dianjurkan untuk berbuat tegas terutama dalam menerapkan perilaku amar ma'ruf nahi munkar. Allah memerintahkan untuk tegas serta menegakkan apa yang menjadi hak kita serta hal-hal yang kita anggap salah atau benar. Dalam sebuah ayat yang ditujukan kepada semua umat islam, Allah SWT berfirman dalam surat Al-Anfaal ayat: 15-16

أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا لَقِيتُمُ الَّذِينَ كَفَرُوا زَحَفًا فَلَا تَوَلُّوهُمْ ءَلَا ذُبَارَ  
مَنْ يُوَلِّهِمْ يَوْمَئِذٍ دُبُرَهُ إِلاَّ مُتَحَرِّفًا لِقِتَالٍ أَوْ مُنْحِيضًا ءِلَىٰ فِتْنَةٍ فَغَدَابًا بَرَّعَضِبٍ مِّنْ  
اللَّهِ وَمَا ءَوَاهُ جَهَنَّمُ وَبَرِئْسَ الْمَصِيرُ

Artinya: *Wahai orang-orang beriman! Apabila kamu bertemu dengan orang-orang yang kafir yang sedang menyerangmu, maka janganlah kamu membelakangi mereka (mundur). Dan barangsiapa yang mundur pada waktu itu, kecuali berbelok untuk (siasat) perang atau hendak menggabungkan diri dengan pasukan yang lain, maka sesungguhnya orang itu kembali dengan membawa kemurkaan dari Allah, dan tempatnya ialah neraka Jahannam. Dan seburuk-buruk tempat kembali.*(al-anfaal: 15-16) (al-Hasyimi. 2009: 96)

Nabi Muhammad sangat terkenal sebagai orang yang berani mengemukakan pendapat. Hal ini tampak sekali tatkala beliau mendakwahkan ajaran islam pada awal-awal periode mekkah. (Al-Hasyimi, 2009: 96)

Berikut hadist dan ayat Al-Qura'an yang menjelaskan tentang perilaku asertif berdasarkan aspek-aspek perilaku asertif:

1. Menyatakan perasaan positif

يَمْلَأَنَّ أَحَدَكُمْ هَيْبَةَ النَّاسِ أَنْ يَقُولَ فِي حَقِّ إِذَا رَأَهُ أَوْ شَهِدَهُ أَوْ سَمِعَهُ

Artinya: “Janganlah rasa segan salah seorang kalian kepada manusia, menghalanginya untuk mengucapkan kebenaran jika melihatnya, menyaksikannya, atau mendengarnya.” HR. Ahmad, 3/50, At-Tirmidzi, no. 2191, Ibnu Majah no. 4007. Dishahihkan oleh Al-Albani t dalam Silsilah Ash-Shahihah, 1/322)

Dalam hadist ini dijelaskan bahwa Rasul SAW memerintahkan umatnya untuk bisa mengucapkan kebenaran atau mengungkapkan perasaan positif kepada sesama umat manusia.

2. Afirmasi diri

عَنْ أَبِي هُدَيْفَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا تَكُونُوا

أُمَّةً تَقُولُونَ أَحْسَانَ النَّاسِ أَحْسَنًا وَإِنْ ظَلَمُوا ظَلَمْنَا وَإِنْ ظَلَمْنَا وَظَلَمُوا أَنْفُسَكُمْ إِنْ

أَحْسَنَ النَّاسُ أَنْ تُحْسِنُوا وَإِنْ لَسَأَ وَإِفْلَاتُضِلُّمُوا (رواه الترمذي)

Artinya: Dari Abu Hudzaifah r.a. berkata: bersabda Rasulullah SAW “Janganlah kalian menjadi orang tidak berpendirian, yang mengatakan ‘jika orang-orang berbuat baik, kami juga berbuat baik, jika mereka berbuat zhalim, kami juga berbuat zhalim.’ Tetapi kuatkanlah pendirian kalian, jika orang-orang berbuat baik, berbuat baiklah, jika mereka berbuat zhalim, jangan kalian berbuat zhalim.” (HR Turmudzi) (Najati. 2003: 374).

Dalam hadist ini dijelaskan bahwa Rasul SAW melarang umatnya untuk menjadi orang yang tidak berpendirian teguh yang hanya mengikuti pendapat orang lain meskipun pendapat itu tidak baik. Rasul SAW melarang umatnya untuk mengharuskan umatnya untuk memiliki pendirian yang kuat, tidak mudah goyah oleh pendapat orang lain

### 3. Menyatakan perasaan negatif

عَنْ عَلِيٍّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ، كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يَعْضِبُ دُونَ  
نِيَابَاتِنَا أَعْضِبَهُ الْحَقُّ لَمْ يَعْرِفْهُ أَحَدٌ وَدَمِيقُكُمْ لِعَضْبِهِ شَيْءٌ حَتَّى يَنْتَصِرَ لَهُ  
(رواه الترمذي)

Artinya: Dari Ali r.a. berkata “Rasulullah tidak marah karena perkara dunia. Jika beliau dibuat marah oleh kebenaran (urusan agama yang dilanggar), maka beliau tidak akan dikenali oleh siapapun. (karena begitu marah) dan tidak ada yang berani berdiri (untuk mencegah beliau) sampai beliau berhasil menumpasnya”. (HR. Turmudzi) (Najati, 2003:133)

Hadist dia atas menggambarkan bagaimana keadaan ketika Rasul SAW sedang marah. Rasul SAW merasa marah dan tidak senang ketika ada suatu kebenaran (urusan agama) yang dilanggar sehingga Rasul tidak akan dikenali karena kemarahannya tersebut.

Disini dijelaskan bahwa Rasul SAW mengungkapkan rasa marah dan tidak senangnya hanya ketika beliau merasa ada sesuatu hal kebenaran yang dilanggar, beliau tidak akan marah apabila tidak ada hal yang patut untuk membuat beliau marah.

Dari berbagai hadist diatas maka dapat disimpulkan bahwa yang disebut perilaku asertif dalam ajaran islam adalah perilaku yang penuh ketegasan untuk memepertahankan hal yang mutlak dan benar menurut agama dan menempatkan sesuatu perasaan positif maupun negatif sesuai pada tempatnya.

## **2.2 Prokrastinasi Akademik**

### **2.2.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik**

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination* dengan awalan "*pro*" yang berarti "mendorong maju atau bergerak maju" dan akhiran "*crastinus*" yang berarti "keputusan hari esok" atau jika digabungkan menjadi "menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya" (Ghufron, 2010: 150)

Kalangan ilmuwan menggunakan istilah prokrastinasi untuk menunjukkan pada suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan, pertama kali digunakan oleh Brown dan Holzman (dalam Ghufron, 2010: 151). Silver (dalam Ghufron, 2010: 15) mengatakan bahwa prokrastinasi lebih dari sekedar kecenderungan, melainkan suatu respon mengantisipasi tugas-tugas yang tidak disukai, atau karena tidak memadainya penguatan atau keyakinan tidak rasional yang menghambat kinerja, sehingga pelakunya merasakan suatu perasaan tidak nyaman. Pembangunan Indonesia dewasa ini menuntut adanya inovasi dan produktivitas, istilah prokrastinasi akan menjadi istilah yang berkonotasi negatif, yang menurut Ferrari, dkk. (dalam Ghufron, 2004: 2) bahwa pada negara dengan teknologi maju, ketepatan waktu menjadi hal yang sangat penting, sehingga prokrastinasi dapat dianggap sebagai suatu masalah. Menurut

Ferrari, dkk. (dalam Ghufron, 2004: 2) pula bahwa prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif, dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia. Tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Penundaan juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang datang. Seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda, atau tidak segera memulai suatu kerja, ketika menghadapi suatu kerja atau ketika menghadapi suatu tugas disebut sebagai seseorang yang melakukan prokrastinasi atau prokrastinator. Tidak peduli apakah penundaan tersebut mempunyai alasan atau tidak, setiap penundaan dalam menghadapi suatu tugas dinamakan prokrastinasi.

Prokrastinasi akademik menurut Senecal, dkk. (dalam Mastuti, dkk., 2006: 6) dapat diartikan sebagai suatu usaha untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik tetapi dalam kurun waktu yang tidak sesuai dengan harapan. Sementara Lay & Schouwenburg (dalam Mastuti, dkk., 2006: 6) mengartikan prokrastinasi akademik sebagai penundaan aktivitas yang sebenarnya tidak perlu, proses penyelesaian tugas dilakukan ketika ada ultimatum untuk menyelesaikan dan adanya perasaan tidak nyaman.

Menurut Tuckman bahwa tingkat prokrastinasi akademik seseorang akan semakin meningkat seiring dengan makin lamanya studi seseorang. Jika pada masa remaja seseorang sudah melakukan prokrastinasi akademik, diasumsikan pada saat menjadi mahasiswa tingkat prokrastinasi akademiknya semakin meningkat (dalam Anggraeni, 2008: 3).



Pembangunan Indonesia dewasa ini menuntut adanya inovasi dan produktivitas, istilah prokrastinasi akan menjadi istilah yang berkonotasi negatif, yang menurut Ferrari, dkk. (dalam Ghufron, 2004: 2) bahwa pada negara dengan teknologi maju, ketepatan waktu menjadi hal yang sangat penting, sehingga prokrastinasi dapat dianggap sebagai suatu masalah. Menurut Ferrari, dkk. (dalam Ghufron, 2004: 2) pula bahwa prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif, dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia. Tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Penundaan juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang datang. Seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda, atau tidak segera memulai suatu kerja, ketika menghadapi suatu kerja atau ketika menghadapi suatu tugas disebut sebagai seseorang yang melakukan prokrastinasi atau prokrastinator. Tidak peduli apakah penundaan tersebut mempunyai alasan atau tidak, setiap penundaan dalam menghadapi suatu tugas dinamakan prokrastinasi.

Menurut Glenn (dalam Ghufron, 2004: 15) prokrastinasi berhubungan dengan berbagai sindrom-sindrom psikiatri, seorang prokrastinator biasanya juga mempunyai tidur yang tidak sehat, menjadi penyebab stres, dan berbagai penyimpangan psikologis lainnya. Watson (dalam Ghufron, 2004: 15) berpendapat bahwa anteseden prokrastinasi berkaitan dengan takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang dan melawan kontrol, mempunyai sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan.



Menurut Milgram (dalam Ghufron, 2004: 17) 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.
- d. Menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik, dan sebagainya.

Ferrari dkk. (dalam Ghufron, 2004: 17) menyimpulkan bahwa pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, yaitu:

- b. Prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu bahwa setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan.
- c. Prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah kepada *trait*, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional.

d. Prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, akan tetapi prokrastinasi merupakan suatu *trait* yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku penundaan yang khusus terjadi di dalam konteks tugas-tugas akademis dimana pelakunya melakukan penundaan baik untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak mendukung dalam proses penyelesaian tugas akademis yang pada akhirnya dapat menimbulkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan bagi pelakunya.

### **2.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik**

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam (Ghufron, 2010: 163), yaitu faktor internal dan faktor eksternal:

#### **1. Faktor Internal**

Yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu, yaitu:

a. Kondisi fisik individu

Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya: *fatigue* (kelelahan). Seseorang yang mengalami kelelahan akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. Tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi, walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional yang dimiliki seseorang

b. Kondisi psikologis individu

Menurut Milligram, dkk. (dalam Ghuftron, 2010: 164). *Trait* kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif, di mana semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik.

2. Faktor Eksternal

Yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu antara lain berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan kondusif, yaitu lingkungan yang *lenient*.

a. Gaya pengasuhan orang tua.

Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete di Amerika pada tahun 1999 (dalam Gufon, 2010: 165) menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subyek penelitian anak wanita, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak wanita yang bukan procrastinator.

b. Kondisi lingkungan yang *lenient*

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

Menurut Solomon & Rothblum (dalam Wulandari, 2010: 27), prokrastinasi memiliki etiologi yang dijelaskan dalam tiga faktor, yaitu:

a) Takut gagal (*fear of failure*).

Takut gagal atau motif menolak kegagalan adalah suatu kecenderungan mengalami rasa bersalah apabila tidak dapat mencapai tujuan atau gagal.

b) Tidak menyukai tugas (*aversive of the task*).

Berhubungan dengan perasaan negatif terhadap tugas atau pekerjaan yang dihadapi. Perasaan dibebani tugas yang terlalu berlebihan, ketidakpuasan, dan tidak senang menjalankan tugas yang diberikan.

c) Faktor lain.

Beberapa faktor lainnya disini antara lain: sifat ketergantungan pada orang lain yang kuat dan banyak membutuhkan bantuan, pengambilan resiko yang berlebihan, sikap yang kurang tegas, sikap memberontak, dan kesukaran membuat

keputusan. Jika dicermati lebih dalam, maka faktor-faktor ini juga meliputi faktor-faktor yang dituliskan sebelumnya (takut gagal dan tidak menyukai tugas).

### **2.2.3 Ciri-ciri prokrastinasi Akademik**

Ferrari, dkk. (dalam Ghufron, 2010: 158) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu berupa:

1. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikannya sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.
2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi.

3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.
4. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang procrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan-jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa ciri-ciri dari prokrastinasi adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang bersifat hiburan.

#### **2.2.4 Jenis- Jenis Tugas Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan. Peterson (Dalam Aggraeni, 2008 : 6) mengatakan bahwa seseorang dapat melakukan prokrastinasi hanya pada hal-hal tertentu saja atau pada semua hal, sedangkan jenis-jenis tugas yang sering ditunda oleh prokrastinator yaitu pada tugas pembuatan keputusan, tugas-tugas rumah tangga, aktivitas akademik, pekerjaan kantor dan lainnya.

Peterson (Dalam Aggraeni, 2008 : 6) menambahkan bahwa prokrastinasi akademik dan non-akademik sering menjadi istilah yang digunakan oleh para ahli untuk membagi jenis-jenis tugas di atas menjadi :

- a. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus
- b. Prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non-formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor dan lain sebagainya.

Solomon dan Rothblum (1984: 504) secara lebih jelas membagi kinerja tugas akademik dalam beberapa area yang lebih spesifik yaitu :

1. Tugas mengarang
2. Tugas belajar menghadapi ujian
3. Tugas membaca
4. Tugas administratif
5. Menghadiri pertemuan akademik
6. Performansi tugas akademik secara keseluruhan.

#### 2.2.5 Prokrastinasi dalam Perspektif Islam

Allah SWT senantiasa menuntut kepada seluruh manusia agar selalu memanfaatkan waktu semaksimal mungkin dan mengisinya dengan berbagai amal atau perbuatan-perbuatan yang positif, bukannya menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang seharusnya bisa dikerjakan sekarang tapi ditunda-tunda dengan atau tanpa alasan. Sebagaimana dijelaskan dalam Q. S. Al-Ashr ayat 1-3 :

وَالْعَصْرِ (١) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢) إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ (٣)

Artinya:

1. Demi masa.
2. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian,
3. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran. (Departemen Agama RI, 2005: 602)



Hadits Rasulullah SAW :

عَنْ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ : أَخَذَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِمَنْكِبِي  
فَقَالَ كُنْ فِي الدُّنْيَا كَأَنَّكَ غَرِيبٌ أَوْ عَابِرُ سَبِيلٍ . وَكَانَ ابْنُ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا  
يَقُولُ : إِذَا أَمْسَيْتَ فَلَا تَنْتَظِرِ الصَّبَاحَ ، وَإِذَا أَصْبَحْتَ فَلَا تَنْتَظِرِ الْمَسَاءَ ، وَخُذْ مِنْ  
صِحَّتِكَ لِمَرَضِكَ ، وَمِنْ حَيَاتِكَ لِمَوْتِكَ

Artinya: “Mujahid bercerita kepadaku dari Abdullah bin Umar r.a, Rasulullah SAW bersabda: “Jadilah kalian di dunia seperti orang asing atau pengembara”. Ibnu Umar berkata “Jika kalian berada pada sore hari maka jangan menunggu pagi, jika kalian berada pada pagi maka jangan menunggu sore hari dan jagalah sehatmu untuk sakitmu, hidupmu untuk matimu””. (H. R. Bukhari: 2197).

Salah satu hadits yang diriwayatkan oleh Bukhari-Muslim juga menjelaskan betapa berharganya waktu. Sebagaimana berikut :

اَعْتَنِمُ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ حَيَاتِكَ قَبْلَ مَوْتِكَ وَصِحَّتِكَ قَبْلَ سَقَمِكَ  
وَقَرَاغِكَ قَبْلَ سُعْلِكَ وَشَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ وَغَنَّاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ

Artinya: “Persiapkanlah lima hal sebelum datang lima hal; hidupmu sebelum matimu, sehatmu sebelum sakitmu, kesempatanmu sebelum datang kesempatanmu, masa mudamu sebelum masa tuamu dan masa kayamu sebelum masa fakirmu”. (H. R. Bukhari-Muslim).

Agama Islam adalah agama yang sangat menganjurkan umatnya untuk selalu menghargai waktu dan bersungguh-sungguh dalam melaksanakan segala sesuatu. Sebagaimana dijelaskan dalam firman Allah Q. S. Al-Ashr ayat 1-3 dan hadits-hadits di atas sekiranya cukup jelas supaya manusia tidak suka menunda-nunda dan dapat memanfaatkan waktu yang dimilikinya dengan penuh tanggung

jawab. Waktu bagi kehidupan manusia adalah sangat penting, jika manusia hidup tanpa memperhatikan waktu yang terus berjalan maka manusia akan merugi. Anjuran Islam kepada umatnya untuk selalu menghargai dan memanfaatkan waktu sebaik baiknya juga tercermin dalam perintah-perintah ibadah yang selalu dikaitkan dengan keutamaan waktu. Misalnya perintah tentang sholat, hadits riwayat Abdullah bin Mas'ud menerangkan bahwasanya pekerjaan yang paling disukai Allah adalah sholat yang tepat pada waktunya. Hadits lain yang diriwayatkan oleh Abu Mas'ud Al Anshori menceritakan bahwa Nabi Muhammad menganjurkan umatnya untuk selalu menyegerakan sholat ketika telah tiba waktunya (Hayyinah, 2004: 35).

Menunda-nunda (prokrastinasi) adalah suatu penyakit berbahaya yang diderita oleh banyak manusia. Prokrastinasi menyebabkan seseorang menangguhkan sebuah amal karena berfikir amal tersebut bisa dikerjakan lain hari atau lain waktu. Padahal dengan menunda ia akan menyesal ketika tidak mampu lagi mengerjakan pekerjaan tersebut di lain hari atau lain waktu. Harta hilang mungkin dapat dicari, namun jika waktu yang hilang sedikitpun tidak akan bisa diganti walaupun harus ditebus dengan apapun. Kerugian menunda-nunda tidak sekedar dirasakan dampaknya di dunia saja namun juga di akhirat kelak.

### **2.3 Hubungan Asertivitas dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa**

Mahasiswa dituntut untuk bisa belajar mandiri karena dinilai sudah dewasa dan mapan dalam mengambil keputusan. Permasalahan yang dialami mahasiswa biasanya berhubungan dengan kegiatan akademiknya. Tugas banyak, *deadline*, perkuliahan, bahkan harus membagi semuanya itu dengan kegiatan di luar kampus, seperti aktif dalam BEM. Hal ini membuat rasa cemas ketika tugas yang diterimanya belum selesai dikerjakan. Kadang mereka merasa tidak yakin diri akan kemampuan yang dimilikinya, kondisi yang demikian membuat mereka tidak berani untuk meminta bantuan atau pendapat kepada orang lain.

Solomon dan Rothblum (1984) mengemukakan bahwa prokrastinasi dilakukan seseorang karena kecemasan, kurang asertif, perfeksionis, susah mengambil keputusan, ketergantungan dan selalu membutuhkan bantuan, keputusan diri yang rendah, malas, ketakutan untuk sukses, susah mengatur waktu, kurang adanya kontrol, adanya resiko yang diakibatkan dan pengaruh dari teman.

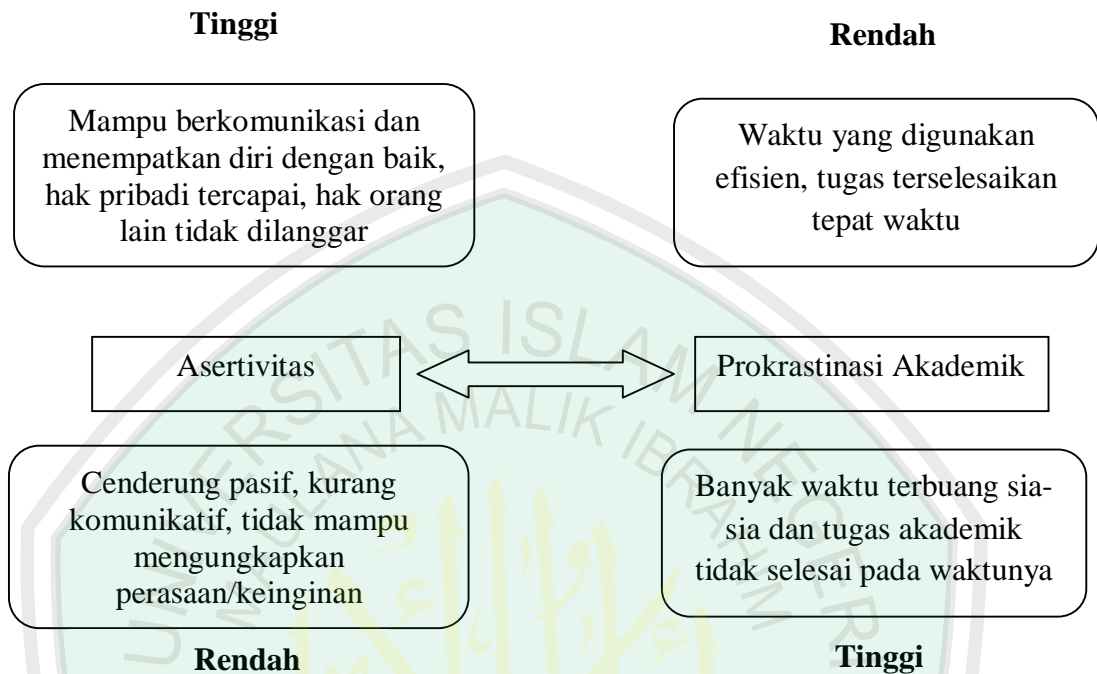
Ini artinya bahwa asertif mempengaruhi prokrastinasi akademik seseorang. Mahasiswa yang kurang asertif sebagian ada yang sudah bisa mengekspresikan apa yang ada di pikirannya, namun kebanyakan mahasiswa masih merasa malu atau takut untuk mengungkapkan keinginan dan pendapatnya, misalnya takut bertanya kepada dosen, takut untuk mengungkapkan pendapatnya ketika berdiskusi dengan teman-temannya di kelas atau malu bertanya kepada teman-temannya ketika kuliah. Mahasiswa yang berani mengungkapkan apa yang ada di

pikirannya tanpa merugikan pihak lain bisa disebut sebagai mahasiswa yang asertif.

Mahasiswa yang asertif berani untuk bertanya atau mengungkapkan pendapatnya baik kepada dosen ataupun teman-temannya. Perilaku asertif diartikan Rimm dan Masters (dalam Rakos, 1991: 8) adalah tingkah laku dalam hubungan interpersonal yang bersifat jujur dan mengekspresikan pikiran-pikiran dan perasaan dengan memperhitungkan kondisi sosial yang ada. Ketika individu merasa cemas, akan memunculkan rasa kekhawatiran. Ferreri (dalam Rachmahana, 2001: 133) menjelaskan bahwa pengasuhan anak dapat mempengaruhi bagaimana anak akan bertindak. Orang tua yang cenderung menuntut putra-putrinya supaya dapat berkembang dan menguasai bermacam-macam bidang di dunia pendidikan akan memunculkan kecemasan, kekhawatiran, dan ketidakberartian pada diri anak jika anak tidak dapat memenuhi semua harapan itu. Hal inilah yang menjadikan anak menjadi kurang asertif atau memiliki asertivitas yang rendah.

Mahasiswa yang memiliki asertivitas tinggi maka rasa cemas dan takut tidak akan muncul dan kesempatan menjadi seorang prokrastiantor sangat kecil karena perilaku asertif berarti adanya sikap tegas dalam berhubungan dengan banyak orang di dalam setiap aktivitas kehidupan. Mahasiswa akan melakukan prokrastinasi jika dalam diri kurang asertif atau memiliki asertivitas yang rendah.

## 2.4 Kerangka Penelitian



Gambar 0.1 Kerangka Penelitian Hubungan antara Asertivitas dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

Hubungan antara asertivitas dengan prokrastinasi akademik adalah negatif. Sehingga apabila tingkat asertivitas tinggi maka tingkat prokrastinasi akademik menjadi rendah, begitu pula sebaliknya apabila tingkat prokrastinasi akademik tinggi maka tingkat asertivitas akan menjadi rendah.

Apabila tingkat asertivitas tinggi maka mahasiswa mampu mengungkapkan perasaan atau keinginannya, juga bisa menempatkan diri dengan baik dilingkungannya, sehingga ketika menemui kesulitan dalam kegiatan akademik bisa mengkomunikasikannya dengan orang lain untuk mendapatkan solusi. Jadi kemungkinan melakukan penundaan penyelesaian tugas-tugas akademik menjadi rendah. Begitu pula sebaliknya, apabila tingkat prokrastinasi

yang tinggi dan tingkat asertivitas rendah maka banyak waktu yang akan terbuang dengan sia-sia, tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan kemungkinan besar hasilnya menjadi tidak maksimal. Penundaan juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang akan datang.

## **2.5 Hipotesis Penelitian**

Hipotesis yang diajukan oleh peneliti berdasarkan landasan teori diatas adalah: "Ada korelasi negatif antara tingkat asertivitas dengan tingkat prokrastinasi akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang". Jadi semakin tinggi tingkat asertivitas maka semakin rendah tingkat prokrastinasi mahasiswa, begitu pula sebaliknya apabila semakin rendah tingkat asertivitas maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.