

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Prokrastinasi

2.1.1. Pengertian Prokrastinasi

Berdasarkan *the Dictionary of the Real Academia Espanola ~ de la Lengua*. *Pro* berarti "menunda", dan "*crastinus*" berarti "sampai besok", sehingga secara etimologis, prokrastinasi dapat diartikan "menunda sampai besok". Secara klinis, prokrastinasi mengacu pada gagasan psikologis yang ditandai kurangnya ketekunan untuk memulai dan mengembangkan atau menyelesaikan suatu tugas, hal tersebut berdampak kepada timbulnya kecemasan, rasa khawatir dan putus asa.¹⁸

Tuckman mengemukakan dalam Setiawan dan Faradina, prokrastinasi adalah tendensi individu untuk menunda atau menghindari mengerjakan tugas. Prokrastinasi terjadi karena kecenderungan untuk menghindari tugas-tugas yang sulit dan mencari kegiatan yang lebih menyenangkan dan mudah..¹⁹

Menurut Ferrari dalam Herawati dan Suyahya, prokrastinasi dapat dilihat dari beberapa perspektif tertentu: (1) Prokrastinasi sebagai perilaku menunda, di mana setiap tindakan untuk menunda tugas dianggap sebagai prokrastinasi, tanpa mempertimbangkan alasan atau tujuan di balik penundaan tersebut; (2) Prokrastinasi sebagai kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu yang mengarah pada sifat tetap, di mana penundaan menjadi respon yang

konsisten dalam menghadapi tugas dan seringkali disertai keyakinan yang irasional; (3) Prokrastinasi sebagai sifat kepribadian, di mana prokrastinasi bukan hanya perilaku menunda, tetapi juga melibatkan komponen-komponen perilaku dan struktur mental lainnya yang saling terkait, yang bisa dikenali baik secara langsung maupun tidak langsung.²⁰

2.2. Prokrastinasi Akademik

2.2.1. Definisi Prokrastinasi Akademik

Menurut Aisyah S, Adi EP, dan Agus W, prokrastinasi akademik adalah kebiasaan menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas-tugas yang berkaitan dengan bidang akademik. Praktik ini umum dilakukan oleh semua orang, termasuk mahasiswa. Saat menjalani masa kuliah, mahasiswa seringkali menghadapi berbagai tantangan, seperti tuntutan akademik dan pengambilan keputusan. Mereka diharuskan menyelesaikan studi dalam batas waktu yang telah ditetapkan oleh kampus. Tekanan untuk mencapai prestasi yang tinggi menciptakan beban tersendiri bagi mahasiswa. Di satu sisi, mereka ingin lulus tepat waktu dan meraih prestasi yang baik selama kuliah. Namun, di sisi lain, mereka juga dihadapkan pada masalah interpersonal, baik dengan keluarga maupun teman-teman.²¹

Solomon dan Rothblum dalam Jones IS dan Blankenship DC, menjelaskan prokrastinasi akademik sebagai suatu keinginan yang sifatnya permanen dan menyebar pada pelajar atau mahasiswa untuk menunda aktivitas akademik, yang hampir selalu disertai dengan kecemasan. Selanjutnya Binder pada tahun 2000 memperluas definisi tersebut dan menggambarkan prokrastinasi

akademik sebagai “suatu tugas akademik yang ditunda atau dihindari yang timbul akibat dari adanya perbedaan besar antara rencana dengan perilaku sebenarnya yang kemudian menimbulkan dampak negatif kepada prokrastinator.”²²

2.2.2. Aspek dan Indikator Prokrastinasi Akademik

a. Aspek Prokrastinasi Akademik

Tuckman mengklasifikasikan prokrastinasi menjadi tiga aspek, yaitu :^{23,24}

1) *Waste time* (membuang waktu)

Aspek ini merujuk kepada individu yang cenderung menghabiskan waktunya untuk aktivitas lain yang tidak ada kaitannya dengan pekerjaan atau tugas yang harus diselesaikan.

2) *Task Avoidance* (menghindari tugas)

Aspek ini menjelaskan tentang individu yang memiliki kecenderungan untuk menghindari mengerjakan tugas dikarenakan mereka menemui kesulitan dalam mengerjakannya, sehingga mereka memilih untuk menyerah dan melakukan aktivitas-aktivitas lain daripada menyelesaikan tugas tersebut

3) *Blaming Others* (menyalahkan orang lain)

Aspek ini merujuk kepada individu yang cenderung menyalahkan orang lain atau hal-hal lain atas penundaan yang mereka lakukan sehingga menyebabkan mereka tidak menyelesaikan tugas yang telah diberikan.

Sedangkan Ferrari membahas prokrastinasi dari empat aspek, yaitu²⁵ :

1) Menunda memulai dan menyelesaikan tugas.

Memilih menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas yang sebelumnya atau bahkan sedang dikerjakan.

2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Orang yang melakukan prokrastinasi (prokrastinator) menghabiskan waktu yang lebih lama untuk menyelesaikan tugas. Hal ini dikarenakan prokrastinator terlalu perfeksionis, disisi lain prokrastinator lebih mendahulukan melakukan hal lain yang tidak ada kaitannya dengan tugas yang dimiliki.

3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Perilaku dimana sudah mempersiapkan dan merencanakan untuk memulai mengerjakan tugas, namun ketika waktu yang direncanakan telah tiba, tetap tidak mengerjakan tugas.

4) Melakukan kegiatan lain yang dianggap lebih menghibur

Meskipun memiliki waktu, prokrastinator akan dengan sengaja melakukan kegiatan lain yang dianggap lebih menarik daripada harus mengerjakan tugas.

b. Indikator Prokrastinasi Akademik

Dari penjelasan aspek-aspek di atas dapat disimpulkan bahwa indikator prokrastinasi menurut Tuckman antara lain :²⁶

- 1) Perilaku membuang waktu (*Wasting Time*), seperti kebiasaan selalu menunda memulai tugas, mengulur waktu ketika menyelesaikan tugas akademik.
- 2) Perilaku menghindar dari tugas (*Task Avoidance*), meliputi perilaku menghindari mengerjakan tugas akademik karena merasa tidak nyaman dengan tugas tersebut, menganggapnya terlalu sulit, atau tidak menganggapnya sebagai prioritas.

- 3) Perilaku menyalahkan orang lain (*Blaming Others*) antaranya mencari-cari alasan dengan menganggap bahwa tugas menjadi lebih sulit untuk diselesaikan karena pengaruh dari orang lain dan mencari alasan apapun untuk melakukan prokrastinasi.

Menurut Ferrari, Johnson, dan McCown dalam Miswanto M, prokrastinasi akademik memiliki karakteristik yang dapat terlihat pada indikator tertentu, seperti :²⁷

- 1) Menunda memulai menyelesaikan tugas yang diberikan;
- 2) Terlambat menyelesaikan tugas dikarenakan terdistraksi oleh hal-hal lain yang tidak dibutuhkan
- 3) Adanya kesenjangan antara tenggat waktu tugas dengan kinerja actual;
- 4) Memilih untuk melakukan kegiatan yang lebih santai dan menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang lebih sulit dan membosankan. (contohnya mengobrol, nonton, mendengarkan musik, jalan-jalan, bermain *gadget*, dan lain-lain).

2.2.3. Jenis Prokrastinasi

Ferrari, Johnson, & McCown dalam Muyana, mengklasifikasikan prokrastinasi menjadi dua jenis, yaitu :²⁸

- a. *Functional procrastination* merupakan memilih untuk menunda pekerjaan sementara waktu untuk mencari informasi yang dianggap relevan dan akurat dengan tugas tersebut;
- b. *Dysfunctional procrastination* adalah menunda-nunda pekerjaan atau tugas tanpa alasan yang logis, berdampak negatif dan dapat menimbulkan masalah

yang lebih besar. Berdasarkan tujuan melakukan prokrastinasi, *dysfunctional procrastination* diklasifikasikan menjadi dua jenis, antara lain :

- 1) *Decisional procrastination* adalah penundaan dalam membuat keputusan karena ingin menghindari rasa stres dan kecemasan. *Decisional procrastination* berhubungan dengan daya ingat, kegagalan proses kognitif, meskipun demikian tidak berkaitan dengan rendahnya tingkat intelegensi individu;
- 2) *Avoidance procrastination* dan *behavioral procrastination* yang merupakan suatu jenis prokrastinasi dalam perilaku yang dapat terlihat. Prokrastinasi dilakukan karena menganggap pekerjaan tersebut tidak menarik, membosankan, atau sulit sehingga memilih untuk menghindarinya sama sekali.

Sumber lain menyebutkan Ferrari membagi prokrastinasi menjadi dua jenis, yaitu prokrastinasi akademik dan prokrastinasi non akademik.²⁹

- a. Prokrastinasi akademik, adalah jenis penundaan pada tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, contohnya melakukan penundaan tugas kuliah atau kursus;
- b. Prokrastinasi non akademik, jenis prokrastinasi yang dilakukan pada tugas non-formal seperti tugas sosial, membersihkan rumah, tugas kantor dan sebagainya.

2.2.4. Area Prokrastinasi Akademi

Solomon & Rothblum dalam Rahmantori A mengemukakan terdapat enam area akademik yang sering ditunda-tunda oleh prokrastinator, yaitu

- a. Tugas menulis makalah (*writing a term paper*)

Penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas-tugas menulis, seperti mengarang, makalah, laporan penelitian, dan skripsi, yang dapat menghambat proses belajar dan kreativitas.

- b. Tugas belajar dalam menghadapi ujian (*study for an exam*)

Penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas belajar untuk menghadapi ujian, seperti kuis mingguan, ujian tengah semester, dan ujian akhir semester, dapat menyebabkan stres dan kecemasan bagi mahasiswa.

- c. Tugas membaca buku penunjang rutin setiap minggu (*keeping up with weekly ready assignments*)

Mahasiswa seharusnya membaca buku-buku referensi yang relevan dengan bidang studi mereka. Namun, banyak mahasiswa yang tidak memiliki kebiasaan membaca buku dan memilih kegiatan lain yang lebih menyenangkan

- d. Tugas administratif (*performing administrative tasks*)

Menunda mengerjakan dan menyelesaikan kewajiban administratif yang berkaitan dengan perkuliahan seperti menulis catatan, absensi kelas, mengembalikan buku perpustakaan.

e. Menghadiri pertemuan (*attending meetings*)

Poin ini menekankan pentingnya menghadiri kelas untuk memenuhi presensi kehadiran. Mahasiswa yang mengalami prokrastinasi dalam hal ini cenderung datang terlambat atau bahkan tidak hadir dengan berbagai alasan.

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

Perilaku menunda-nunda dalam kinerja akademik dapat berdampak negatif pada hasil belajar mahasiswa, karena mencakup penundaan semua tugas dan aktivitas yang berhubungan dengan perkuliahan.

2.2.5. Faktor Prokrastinasi Akademik

Jamila berpendapat dalam jurnalnya yang berjudul Konsep Prokrastinasi Akademik Mahasiswa, terdapat tiga factor yaitu factor internal, psikis, dan Faktor Eksternal yang dapat mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik.³¹

a. Faktor Internal dan Faktor Psikis

1) Pemahaman mahasiswa mengenai tugas perkuliahan.

Mahasiswa tidak memahami instruksi yang diberikan oleh dosen berkaitan dengan pengerjaan tugas mata kuliah yang diajarkan.

2) Mahasiswa tidak memahami materi perkuliahan.

Hal ini sangat tergantung kepada dosen mata kuliah tersebut. Bagaimana cara mengajar, pemberian ulasan kepada mahasiswa dan *feedback* dari dosen itu sendiri.

3) Kurangnya motivasi

Kurangnya motivasi menimbulkan rasa malas pada mahasiswa sehingga mahasiswa sulit untuk mulai mengerjakan tugas-tugas perkuliahan. Selain itu kegiatan yang lebih menarik untuk dilakukan seperti bermain *game*, menonton film, membaca novel juga dapat membuat mahasiswa mengabaikan tugas perkuliahan.

4) Tidak bisa mengatur waktu dengan baik.

Mahasiswa sulit mengatur waktu antara kelas pada perkuliahan dengan kegiatan di luar kampus. Padatnya jadwal kelas membuat mahasiswa sulit mengatur waktu mereka untuk mengerjakan tugas perkuliahan dengan kegiatan di luar kampus.

b. Faktor Eksternal

Adapun faktor eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa yakni sebagai berikut.

- 1) Tingkat kesulitan tugas yang dikerjakan dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa. Tugas yang terlalu sulit membuat mahasiswa malas mengerjakannya karena terlalu rumit sehingga sulit untuk dipahami. Tugas yang terlalu mudah juga bisa menyebabkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, dimana mahasiswa menunda mengakhiri tugas tersebut karena bisa saja jawaban tugas sudah ada di internet sehingga bisa di copy paste.
- 2) Fasilitas dalam membuat tugas tidak mendukung, seperti laptop, jaringan internet, buku referensi, dan sebagainya.

- 3) Waktu yang diberikan dalam mengerjakan tugas terlalu lama sehingga menyebabkan mahasiswa cenderung lalai dan bersantai-santai dalam mengerjakannya karena mengingat waktu yang masih lama.
- 4) Lebih banyak menyibukkan diri dalam kegiatan di luar kampus, seperti organisasi, bekerja dan menghabiskan waktu bersama teman atau keluarga.

2.2.6. Karakteristik Prokrastinator

Tuckman berpendapat pelaku prokrastinasi memiliki indikator sebagai berikut :³²

- a. Memilih menunda mengerjakan tugas;
- b. Mengulur waktu menyelesaikan masalah;
- c. Menghindari mengerjakan tugas yang tidak disukai;
- d. Memilih untuk tidak mengerjakan tugas yang dianggap terlalu sulit;
- e. Menjadikan orang lain sebagai penyebab tidak selesainya tugas;
- f. Mencari alasan untuk tidak mengerjakan tugas.

Spadin dan Maguire menjelaskan individu yang melakukan prokrastinasi memiliki ciri-ciri sebagai berikut :³³

- a. *Perfectionist* yaitu keinginan mengerjakan sesuatu harus dikerjakan sebaik-baiknya atau sempurna, apabila berdasarkan penilaian diri sendiri tugas tersebut tidak sesuai ekspektasi, individu akan lebih memilih menunda untuk mengerjakan tugasnya;
- b. *Dreamer* yaitu memiliki banyak ide besar tetapi tidak dilakukan. Procrastinator secara berlebihan menghabiskan waktunya untuk mempersiapkan diri, mencari

buku–buku yang diperlukan dan menyusun rencana pelaksanaan tugas secara teliti;

- c. *Worrier* yaitu tidak berfikir tugas akan berjalan dengan baik, tetapi takut apa yang dilakukan lebih jelek atau gagal. Individu merasa tidak akan bisa mengerjakan tugasnya dengan baik dan akan gagal, sehingga lebih memilih untuk menunda mengerjakan tugasnya;
- d. *Defier* yaitu individu terlalu keras kepala sehingga tidak mau diperintah atau dinasehati oleh orang lain;
- e. *Crisis Maker* yaitu kebiasaan individu membuat masalah dalam suatu pekerjaan dikarenakan terlambat memulai. Perilaku menunda mengerjakan tugas sampai batas akhir waktu yang telah ditetapkan sehingga sering tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu;
- f. *Over Doer* yaitu terlalu banyaknya tugas yang harus dikerjakan. Individu selalu mengiyakan tugas yang diberikan meskipun sehingga individu sering menunda tugas yang harus diselesaikan.

2.2.7. Dampak Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik tidak hanya dapat berdampak negatif kepada mahasiswa, namun prokrastinasi akademik juga memiliki dampak positif. Berikut merupakan dampak dari prokrastinasi akademik :^{34,35}

- a. Dampak positif
 - 1) Prokrastinasi akademik juga memberikan dampak positif, yaitu merasa tenang dan tertantang meskipun hanya sementara;
 - 2) Prokrastinator dapat memperoleh informasi tambahan terkait tugas kuliah;

- 3) Meningkatnya motivasi untuk segera menyelesaikan tugas tersebut dikarenakan sudah mendekati batas waktu pengumpulan tugas.

b. Dampak Negatif

- 1) Prokrastinasi akademik berdampak buruk terhadap ranah afektif, seperti gelisah, cemas, takut, menyesal, stress, emosi tidak terkontrol, panik, menangis, dan merasa sedih;
- 2) Pada ranah kognitif, prokrastinasi akademik menyebabkan prokrastinator menjadi selalu teringat tugas yang belum selesai, dan memberikan penilaian kepada dirinya sendiri bahwa telah gagal;
- 3) Dalam ranah perilaku, prokrastinasi akademik menyebabkan mahasiswa malas mengerjakan tugas lain, terlambat masuk kelas, terlambat mengumpulkan tugas, tergesa-gesa;
- 4) Prokrastinasi akademik berdampak kepada fisik seperti mengakibatkan tubuh menjadi letih, susah tidur, malas makan, kepala pusing, jantung berdebar-debar, dan sakit;
- 5) Dalam ranah moral, prokrastinasi akademik dapat mengakibatkan mahasiswa menjadi tidak jujur, seperti menyontek;
- 6) Ranah interpersonal, prokrastinasi akademik menyebabkan penilaian yang kurang baik dari orang lain, merasa tidak enak dengan dosen, dan beresiko dimarahi dosen.

2.2.8. Alat Ukur Prokrastinasi Akademik

Terdapat beberapa alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur prokrastinasi akademik antara lain yaitu :

a. *Tuckman's Procrastination Scale*

Tuckman's Procrastination Scale dikembangkan oleh Tuckman untuk mengukur kecenderungan penundaan pada tugas akademik terutama dalam menyelesaikan persyaratan akademik, terdiri dari 35 item pernyataan yang mengukur *waste time*, *task avoidance*, dan *blaming others*.¹²

b. *Academic Procrastination Scale*

Academic Procrastination Scale dikembangkan pada tahun 2011 oleh McCloskey. Kuesioner ini memiliki 25 item pertanyaan yang terdiri dari 6 indikator pelaku prokrastinasi akademik, yaitu : 1) *psychological belief about abilities*, 2) *distraction of attention*, 3) *Social factors*, 4) *time management skill*, 5) *personal initiative*, 6) *laziness*. Uji realibilitas berdasarkan Cronbach alpha sebesar 0,94.³⁶

Dari kedua contoh instrument penelitian prokrastinasi akademik di atas, peneliti memilih untuk menggunakan *Tuckman's Procrastination Scale*. Hal ini dikarenakan TPS cocok digunakan untuk mengukur tingkat prokrastinasi pada sampel yang besar atau beragam (baik di berbagai universitas atau wilayah suatu negara), karena semakin banyak sampel akan memperkuat validitas dan reliabilitas dari TPS.¹² Selain itu pernyataan pada *Tuckman's Procrastination Scale* lebih ringkas, terstruktur, dan mudah untuk dipahami.³⁷ Sedangkan *Academic Procrastination Scale* memiliki area penelitian yang lebih luas yaitu digunakan untuk mengidentifikasi tingkat dan faktor yang mempengaruhi prokrastinasi

akademik. *Academic Procrastination Scale* juga memiliki kelemahan antara lain skala ini tidak dapat mengukur objektif tingkat prokrastinsi disebabkan bergantung pada subjektivitas responden, selain itu ada kemungkinan kuesioner ini tidak dapat mewakili tingkat prokrastinasi di negara-negara lain yang dikarenakan skala ini dikembangkan di negara Barat.³⁸

2.2.9 Prokrastinasi Akademik Dalam Konsep Keperawatan

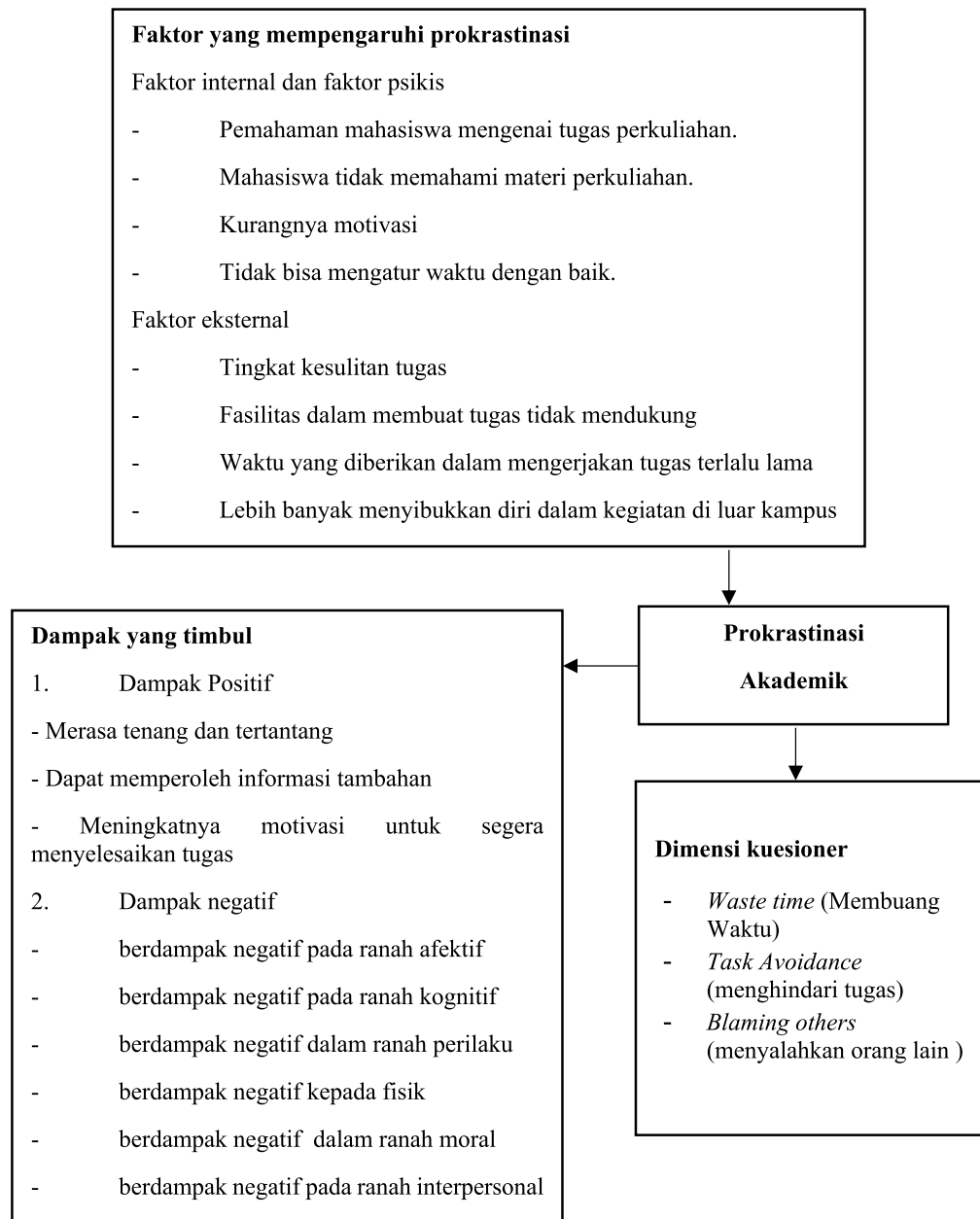
Berdasarkan uraian teori prokrastinasi yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan kesengajaan menunda memulai atau mengerjakan suatu aktivitas penting sehingga dapat mengakibatkan berbagai dampak negatif. Definisi prokrastinasi tersebut dapat berkaitan dengan teori yang dikemukakan oleh tokoh keperawatan bernama Dorothy E. Johnson. Teori Johnson berfokus pada bagaimana klien beradaptasi dan bagaimana stress aktual atau potensial dapat mempengaruhi kemampuan beradaptasi. Disebutkan dalam buku fundamental keperawatan edisi ke empat, Johnson mengelompokkan tujuh kebutuhan dasar yang mengacu pada pengelompokan perilaku antara lain:³⁹

- a. Perilaku mencari keamanan;
- b. Perilaku mencari perawatan;
- c. Menguasai diri sendiri dan lingkungan;
- d. Mengakomodasi diet dengan cara yang diterima secara sosial dan kultural;
- e. Mengeluarkan sampah tubuh dengan cara yang diterima secara sosial dan kultural;
- f. Perilaku seksual dan identitas peran;
- g. Perilaku melindungi diri sendiri.

Keselarasan teori prokrastinasi dengan teori Johnson dapat dilihat dari pengelompokan kebutuhan dasar yang dikemukakan oleh Johnson, yaitu menguasai diri sendiri dan lingkungan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rizvi, individu yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dan adaptasi yang rendah dapat terpengaruh untuk melakukan prokrastinasi. Ferrari menyebutkan kondisi lingkungan merupakan salah satu faktor eksternal yang dapat menyebabkan individu melakukan prokrastinasi.³³ Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa individu yang kurang mampu menguasai diri sendiri dan lingkungannya cenderung akan melakukan prokrastinasi.

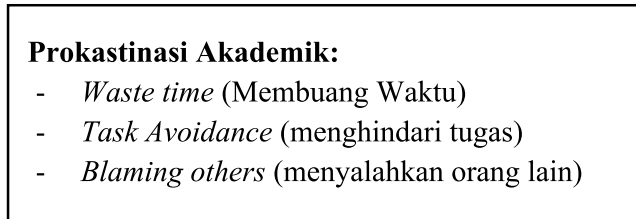
2.3. Kerangka Teori dan Kerangka Konsep Penelitian

2.3.1. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

2.3.2 Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep