

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Ferrari (1995) menyatakan prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan bidang akademik misal tugas sekolah atau tugas khusus. Green (Gustina, 2009) menambahkan bahwa kecenderungan yang umum terjadi pada mahasiswa adalah penundaan mengerjakan pekerjaan akademik yang sering disebut dalam istilah psikologi sebagai prokrastinasi. Solomon dan Rothblum (1984) menyebutkan bahwa prokrastinasi sebagai suatu penundaan yang sengaja dilakukan pada tugas penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif.

Selanjutnya Watson (Ghufron & Risnawita, 2010) mengatakan prokrastinasi akademik berkaitan dengan takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang, dan melawan kontrol. Juga mempunyai sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan. Steel (2007) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Steel (2010) juga mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu penundaan sukarela yang dilakukan oleh individu

terhadap tugas/pekerjaannya meskipun ia tahu bahwa hal ini akan berdampak buruk pada masa depan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan bidang akademik, tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi, mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif, sehingga seseorang gagal menyelesaikan tugas-tugas tersebut tepat pada waktunya.

2. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai penundaan yang berkaitan dengan unsur-unsur akademik. Solomon dan Rothblum (1984) menyatakan terdapat 6 unsur area prokrastinasi akademik yaitu:

- a. Tugas menulis makalah. Meliputi penundaan melaksanakan kewajiban menulis dan mengerjakan tugas.
- b. Tugas belajar untuk menghadapi ujian. Mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian.
- c. Tugas membaca rutin setiap minggu. Menunda membaca buku yang berkaitan dengan tugas
- d. Tugas administrasi. Penundaan mengerjakan dan menyelesaikan kewajiban-kewajiban administrasi yang berhubungan dengan perkuliahan.

- e. Menghadiri pertemuan. Keterlambatan untuk mengikuti perkuliahan dan penundaan mengikuti pertemuan terkait mata kuliah yang sedang di ambil.
- f. Tugas akademik secara umum. Mencakup menunda kewajiban mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang bersifat melekat dengan perkuliahan.

Ferrari dan Stell (2012) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati, ciri-ciri tersebut berupa:

a. *Perceived time*

Seseorang yang cenderung prokrastinasi adalah orang-orang yang gagal menepati deadline. Mereka berorientasi pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa mendatang. Prokrastinator tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, tetapi ia menunda-nunda untuk mengerjakannya atau menunda menyelesaikannya jika ia sudah memulai pekerjaannya tersebut. Hal ini mengakibatkan individu tersebut gagal memprediksikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.

b. *Intention-action*, celah antara keinginan dan tindakan

Perbedaan antara keinginan dengan tindakan senyatanya ini terwujud pada kegagalan siswa dalam mengerjakan tugas akademik walaupun siswa tersebut punya keinginan untuk mengerjakannya. Ini

terkait pula dengan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu. seorang siswa mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugasnya pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi saat waktunya sudah tiba dia tidak juga melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang telah ia rencanakan sehingga menyebabkan keterlambatan atau bahkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas secara memadai.

- c. *Emotional distress*, adanya perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi.

Perilaku menunda-nunda akan membawa perasaan tidak nyaman pada pelakunya, konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi. Pada mulanya siswa tenang karena merasa waktu yang tersedia masih banyak. tanpa terasa waktu sudah hampir habis, ini menjadikan mereka merasa cemas karena belum menyelesaikan tugas.

- d. *Perceived ability*, atau keyakinan terhadap kemampuan diri.

Walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan kognitif seseorang, namun keragu-raguan terhadap kemampuan dirinya dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Hal ini ditambah dengan rasa takut akan gagal menyebabkan seseorang menyalahkan dirinya sebagai yang tidak mampu, untuk menghindari munculnya dua perasaan tersebut maka seseorang dapat menghindari tugas-tugas sekolah karena takut akan pengalaman kegagalan.

Aspek-aspek prokrastinasi yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada pendapat Solomon dan Rothblum (1984) karena aspek yang ada lebih spesifik dalam mengulas masalah prokrastinasi pada mahasiswa, meliputi perilaku menunda yang dilakukan pada enam area akademik, dengan alasan atau penyebab yang telah disebutkan di atas. Ciri mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik menurut teori di atas adalah dengan sengaja tidak segera memulai atau mengerjakan tugas-tugas atau aktifitas yang berkaitan dengan kegiatan akademik seperti mengerjakan makalah, belajar untuk menghadapi ujian atau kuis, membaca rutin setiap minggu, dan menghadiri perkuliahan.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Milgram (Ghufroon & Risnfawita, 2010) menyebutkan bahwa terdapat 2 faktor yang mempengaruhi munculnya prokrastinasi pada mahasiswa, yaitu:

a. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri seseorang yang memengaruhi prokrastinasi. Faktor tersebut meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari seseorang.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat diluar diri seseorang yang memengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif.

Tondok, Ristyadi dan Kartika (2008) menambahkan bahwa terdapat faktor yang mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik, antara lain: Pengaruh

internal yang meliputi kondisi fisik seperti kelelahan dan kondisi psikologis seperti rendahnya kontrol diri, penghargaan diri, motivasi, dan perfeksionisme.

Wolters (2003) menyatakan bahwa terdapat 7 faktor yang mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik, antara lain sebagai berikut:

a. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil seperti yang diharapkan. Mahasiswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah cenderung melakukan perilaku prokrastinasi. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Artyani (2015) mendapatkan hasil bahwa ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik.

b. Motivasi

Motivasi adalah dorongan internal dan eksternal dalam diri seseorang yang diindikasikan dengan adanya dorongan dan kebutuhan untuk menggapai cita-cita, penghargaan dan penghormatan. Mahasiswa yang memiliki tingkat motivasi rendah cenderung tidak terdorong untuk mengerjakan tugasnya, sehingga mereka tidak segera memulai dan mudah menyerah saat mengerjakan tugasnya. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sustriono (2013) mendapatkan hasil bahwa ada hubungan negatif antara motivasi dengan prokrastinasi akademik.

c. *Conscientiousness* (ketekunan)

Conscientiousness adalah kemampuannya untuk fokus pada tujuan dan meraih tujuan tersebut. Mahasiswa dengan *conscientiousness* tinggi umumnya berhati-hati, dapat diandalkan, teratur, dan bertanggung jawab. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Surijah dan Sia (2007) mendapatkan hasil bahwa ada hubungan negatif antara *conscientiousness* dengan prokrastinasi akademik.

d. Pusat Kendali

Pusat Kendali adalah pengendalian yang merupakan kendali individu atas pekerjaan mereka dan kepercayaan mereka terhadap keberhasilan diri. Mahasiswa dengan pusat kendali yang rendah akan sulit dalam menyelesaikan tugas serta cenderung menyerah pada saat menyelesaikan tugas.

e. Harga Diri

Harga diri adalah penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal dirinya. Mahasiswa dengan tingkat harga diri yang rendah akan merasa gagal dalam mengerjakan tugas, perasaan tidak mampu mengerjakan tugas. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Erma (2013) mendapatkan hasil bahwa ada hubungan negatif antara harga diri dengan prokrastinasi akademik.

f. Konsep Diri

Konsep diri adalah gambaran individu terhadap kemampuan akademiknya, yang meliputi kemampuan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, kemampuan meraih prestasi di bidang akademik, serta aktivitas di kampus atau di kelas yang berkaitan dengan persepsi, pikiran, perasaan dan penilaian seseorang terhadap kemampuan akademiknya. Mahasiswa dengan konsep diri rendah cenderung akan menunda tugas yang diterima melainkan mencari kesibukkan lain. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Khotimah (2016) mendapatkan hasil bahwa ada hubungan negatif antara konsep diri dengan prokrastinasi akademik.

g. Regulasi Diri

Regulasi diri adalah kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Mahasiswa dengan regulasi diri yang rendah cenderung akan memiliki tingkat menunda tinggi terutama pada tugas kuliah. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnamasari (2014) mendapatkan hasil bahwa ada hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal berupa hal-hal terkait dengan kondisi fisik dan psikologis. Sedangkan faktor eksternal meliputi pengasuhan orang tua dan lingkungan. Dari hal ini kontrol diri

masuk pada faktor internal yang meliputi kondisi fisik dan psikologis seseorang yang melakukan prokrastinasi.

B. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai, dan aturan di masyarakat agar mengarah pada perilaku yang positif. Burger (1989) menjelaskan bahwa kontrol diri sebagai kemampuan yang dirasakan dapat mengubah kejadian secara signifikan seseorang yang dianggap mempunyai kemampuan dalam mengelola perilakunya, kemampuan tersebut membuat seseorang mampu memodifikasi kejadian yang dihadapinya sehingga berubah sesuai dengan kemampuan dirinya.

Calhoun dan Acocelia (Ghufron & Risnawita, 2010) berpendapat yang selaras dengan hal di atas, keduanya mendefinisikan kontrol diri adalah sebagai pengaturan proses-proses perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian yang membentuk dirinya sendiri. Chaplin (Putri, Nurtjahjanti & Widodo, 2009) menjelaskan kontrol diri sebagai kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri dan kemampuan untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsif.

Berdasarkan teori-teori di atas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri sebagai variabel psikologis yang mencakup kemampuan seseorang dalam

mengelola informasi untuk memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini.

2. Aspek-aspek Kontrol Diri

Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) menyebutkan ada empat aspek kontrol diri, yaitu :

a. Disiplin Diri (*Self Discipline*)

Self-discipline mengacu pada kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri. Hal ini berarti individu mampu memfokuskan diri saat melakukan tugas. Individu dengan *self-discipline* yang baik mampu menahan dirinya dari hal-hal lain yang dapat mengganggu konsentrasinya.

b. Tidak Tergesa-gesa (*Deliberate* atau *Nonimpulsive*)

Deliberate atau *nonimpulsive* merupakan kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu, bersifat hati-hati dan tidak tergesa-gesa. Ketika individu sedang bekerja, individu tersebut cenderung tidak mudah teralihkan. Individu yang tergolong *nonimpulsive* mampu bersifat tenang dalam mengambil keputusan dan bertindak.

c. Kebiasaan Hidup Sehat (*Healthy Habits*)

Healthy habits adalah kemampuan individu untuk mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang menyehatkan bagi individu tersebut. Oleh karena itu, individu dengan *healthy habits* akan menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya meskipun hal tersebut menyenangkan. Individu dengan *healthy habits* akan

mengutamakan hal-hal yang memberikan dampak positif bagi dirinya meski dampak tersebut tidak diterima secara langsung.

d. Regulasi Diri

Regulasi diri adalah kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Individu dengan regulasi diri akan dapat mengarahkan perilaku kepada hal yang positif.

e. Konsisten (*Reliability*)

Reliability yang merupakan dimensi yang terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam pelaksanaan rancangan jangka panjang untuk pencapaian tertentu. Individu ini secara konsisten akan mengatur perilakunya untuk mewujudkan setiap perencanaannya.

Aspek-aspek kontrol diri yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada pendapat Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) yang meliputi disiplin diri (*self discipline*), tidak terburu-buru (*deliberate* atau *nonimpulsive*), kebiasaan hidup sehat (*healthy habits*), dan konsisten (*reliability*).

C. Hubungan antara Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) menyebutkan ada lima aspek kontrol diri, Disiplin Diri (*Self Discipline*), Tidak Tergesa-gesa (*Deliberate* atau *Nonimpulsive*), Kebiasaan Hidup Sehat (*Healthy Habits*), Regulasi diri (*self*

regulation), dan Konsisten (*Reliability*). Mahasiswa memiliki kewajiban untuk dapat menempuh pendidikan dengan baik dan benar. Sepanjang perjalannya menempuh pendidikannya tersebut sudah tentu mahasiswa harus memiliki kontrol diri yang baik. Hal ini akan mengurangi prokrastinasi akademik yang kapan saja bisa muncul pada diri mahasiswa. Hal ini dikarenakan kontrol diri memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik.

Hal ini dilihat pada mahasiswa yang memiliki *Self-discipline* dan *Reliability* yang tinggi. Ketika mahasiswa dituntut untuk membaca buku rutin setiap minggu, maka mahasiswa selalu konsisten tanpa melewatkan rutinitas tersebut. Sementara mahasiswa yang memiliki kemampuan dalam melakukan disiplin diri. Hal ini berarti mahasiswa mampu memfokuskan diri saat mengerjakan tugas-tugas akademiknya. Serta mahasiswa yang memiliki *self-discipline* yang tinggi mampu menahan dirinya dari hal-hal lain yang dapat mengganggu konsentrasinya. Hal ini akan mengurangi tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Contohnya pada saat mahasiswa menunda belajar untuk menghadapi tugas ujian, mahasiswa mampu melakukan disiplin diri dikarenakan mahasiswa mampu memfokuskan diri saat melakukan tugas ujian. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Endrianto (2014) mendapatkan hasil bahwa ada korelasi negatif antara *Reliability* dengan prokrastinasi dan adanya korelasi antara *self discipline* dengan prokrastinasi.

Dugaan tentang adanya hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik ini juga dijelaskan oleh Steel (2007) bahwa prokrastinasi akademik memiliki korelasi negatif yang kuat dengan *self-control*. Hal serupa juga

ditemukan pada penelitian dari Aini (2011) yang mengatakan bahwa besarnya pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Muria Kudus. Penelitian yang dilakukan Siaputra (2013) yang menunjukkan bahwa *self-control* memiliki korelasi negatif dengan prokrastinasi.

Dari aspek di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa menjadi pengontrol utama pada setiap perilakunya. Prokrastinasi akademik akan terjadi atau tidak semua tergantung dengan tingkat mengontrol keputusan yang dimiliki oleh mahasiswa. Dari beberapa penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri yang tinggi dapat berhubungan dengan prokrastinasi akademik.

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diprediksikan akan ada hubungan negatif antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik, yang artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.