

**SELF CONTROL DAN SELF EFFICACY MEMPENGARUHI PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA**

Achmad Nuryadi, Alin Anggreni Ginting
PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA, UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
caknuryadi73@gmail.com

Abstrak

Prokrastinasi akademik merupakan kegiatan menunda pekerjaan yang disebabkan oleh lemahnya kemampuan manajemen waktu di kalangan mahasiswa. Lemahnya kemampuan manajemen waktu ditandai dengan mahasiswa yang jarang sekali membuat jadwal dan aktivitas yang akan dilakukan. Pada umumnya, pelaku prokrastinasi akademik tidak bermaksud untuk menghindari tugas yang diberikan, tetapi hanya menunda untuk mengerjakannya. Hal ini mengakibatkan banyak tugas yang tidak selesai dan jika selesai hasilnya juga tidak maksimal. Prokrastinasi dapat disebabkan oleh rendahnya *self control* dan *self efficacy*. *Self control* merupakan kemampuan untuk mengendalikan diri dan menentukan prioritas. *Self efficacy* adalah pendapat atau keyakinan mengenai kemampuan diri sendiri. Semakin tinggi pemahaman akan *self control* dan *self efficacy* akan menyebabkan menurunnya kecenderungan prokrastinasi akademik. Mahasiswa dituntut untuk lebih mengerti akan tujuan dan prioritasnya.

Kata kunci: Prokrastinasi akademik, self control, self efficacy

**SELF CONTROL AND SELF EFFICACY INFLUENCE ACADEMIC PROCRASTINATIONS
IN STUDENTS**

Abstract

Academic procrastination is an activity delaying work due to the lack of time management skills among students. The weakness of time management capability is marked by students who rarely make schedules and activities to be performs. Generally, akademik procrastination practitioners do not intend to avoid the assignment, but only delay to do it. This results in many unfinished tasks or the task is not finished maimal. Procrastination can be caused by low self-control and self efficacy. Sel control is the ability to contril onself and set priorities. Self efficacy is an opinion or belief about self-ability. The higher the understanding of self-control an sel efficacy will lead to a decrease in the tendency of academic procrastination. Students are required to better understand their goals and priorities.

Keywords: Academic procrastination, self control, self efficacy

PENDAHULUAN

Kemampuan manajemen waktu merupakan sebuah dilema dikalangan mahasiswa. Mahasiswa jarang sekali membuat jadwal dan aktivitas yang akan dilakukan. Menunda waktu untuk belajar/ menyelesaikan tugas dan lebih memilih menghabiskan waktu untuk berbelanja, menonton televisi, bermain games, dan aktivitas lain yang menyebabkan waktu terbuang sia-sia. Hal tersebut tentu dapat mengakibatkan banyak tugas yang terbengkalai, bahkan bila terselesaikan tentu hasilnya tidak akan maksimal. Perilaku menunda-nunda pekerjaan ini merupakan prokrastinasi akademik. Sejauh ini, prokrastinasi akademik yang banyak ditemukan dikalangan mahasiswa belum dapat dijelaskan.

Mahasiswa yang tidak memiliki self control dan self efficacy yang baik akan cenderung berperilaku menunda pekerjaan ataupun tugas kuliah, dalam literatur ilmiah psikologi disebut prokrastinasi. Penelitian yang dilakukan oleh Ellis dan Knaus pada mahasiswa perguruan tinggi di Amerika memperkirakan 70% mahasiswa Amerika melakukan prokrastinasi. Silver (dalam Ghufron, 2003) mengungkapkan bahwa prokrastinator tidak bermaksud untuk menghindari tugas yang dihadapi tetapi hanya menunda untuk mengerjakannya. Sementara itu Solomon dan Rothblum (1984) mengemukakan beberapa faktor yang berkorelasi dengan prokrastinasi akademik, yaitu manajemen waktu yang buruk, lokus kendali diri, perfeksionis, takut gagal, dan menghindari tugas. Berbagai hasil penelitian menemukan aspek-aspek pada diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain, rendahnya kontrol diri (*self control*) (Green, dalam Tuckman, 1991), *self conscious*, rendahnya *self esteem*, *self efficacy*, dan kecemasan sosial (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995).

Belajar dan menyelesaikan tugas merupakan aktivitas yang bersifat mandiri sehingga mahasiswa dituntut untuk menetapkan jadwal kerja pribadi. Mahasiswa memiliki kebebasan untuk mengerjakan ataupun tidak mengerjakan. Namun, ketika mahasiswa tidak melaksanakannya, akan ada konsekuensi buruk

yang diterima seperti pencapaian prestasi yang tidak maksimal atau bahkan tidak lulus. Biasanya pelaku penunda-nundaan (prokrastinator) akan mendapatkan berbagai kenikmatan dan keuntungan, misalnya ketenangan pikiran serta kesempatan melakukan hal-hal yang disenangi. Hal lain yang menyebabkan penundaan adalah karena kurangnya keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan suatu tugas. Ketika dihadapkan pada pilihan antara melakukan sesuatu yang menyenangkan sekarang atau memberikan manfaat dimasa yang akan datang, kemampuan *self-control* dan *self efficacy* sangatlah berperan. Oleh karena itu, mahasiswa memerlukan *self-control* dan *self efficacy* yang baik untuk segera mengerjakan dan berhenti melakukan penundaan.

Secara umum orang yang mempunyai kontrol diri yang baik akan menggunakan waktu yang sesuai dan mengarah pada perilaku yang lebih utama, yaitu belajar/kuliah, sedangkan orang yang mempunyai kontrol diri rendah tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya, sehingga akan lebih mementingkan sesuatu yang lebih menyenangkan, dan diasumsikan banyak menunda-nunda (prokrastinasi). Usaha manusia untuk mencapai sesuatu dan untuk mewujudkan keberadaan diri yang positif, memerlukan perasaan keunggulan pribadi (*sense of personal efficacy*) yang optimis. Hal ini dikarenakan oleh realitas sosial yang biasanya penuh dengan kesulitan sehingga orang harus memiliki perasaan keunggulan pribadi yang kuat untuk mempertahankan usaha yang teguh dalam menghadapi kesulitan dan rintangan, maka di sinilah peranan keyakinan diri diperhitungkan. Persepsi *efficacy* yang lemah merupakan hambatan internal menuju kemajuan dan menghalangi kemampuan untuk mengatasi hambatan eksternal secara efektif.

Self-Control

Kontrol diri terbentuk sejak masa kanak-kanak antara 2-3 tahun, yakni ketika anak menunjukkan minat yang nyata untuk melihat anak-anak yang lain dan berusaha mengadakan kontak sosial. Selain itu, Hurlock (1997) mengatakan bahwa perkembangan kemampuan kontrol diri seseorang dipengaruhi oleh faktor

perkembangan fisiologis, pengenalan dan minat sosial, serta kematangan dan faktor belajar lingkungan. *Self-control* yang dimaksud dalam makalah ini adalah kemampuan individu mengendalikan diri dalam menentukan prioritas yang telah dibuat dan mengarahkan perilakunya ke arah yang positif dengan memperhatikan konsekuensi jangka panjang terkait bidang akademik.

Setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku, yaitu kontrol diri (*self control*). Menurut Goldfried & Marbaum (dalam Lazarus, 1976), kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Sebagai salah satu sifat kepribadian, kontrol diri satu individu dengan individu lain tidaklah sama. Ada individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengubah kejadian dan menjadi agen utama dalam mengarahkan dan mengatur perilaku utama yang membawa kepada konsekuensi positif. Sebagai mahasiswa yang tugas utamanya adalah belajar/kuliah, bila mempunyai kontrol diri yang tinggi, mereka akan mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku. Mereka mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi, mempertimbangkan konsekuensinya sehingga mampu memilih tindakan dan melakukannya dengan meminimalkan akibat yang tidak diinginkan. Mereka mampu mengatur stimulus sehingga dapat menyesuaikan perilakunya kepada hal-hal yang lebih menunjang perkuliahanannya.

Individu yang kontrol dirinya rendah tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya, sehingga diasumsikan, seorang mahasiswa yang dengan kontrol diri yang rendah akan berperilaku, lebih bertindak kepada hal-hal yang lebih menyenangkan dirinya misalnya melakukan aktivitas sia-sia seperti jalan-jalan ke Mall, nongkrong tanpa batas waktu, begadang semalaman, dan juga aktivitas-aktivitas lain yang tidak bermanfaat dan membuang-buang waktu, bahkan mahasiswa cenderung menunda-nunda tugas yang seharusnya ia kerjakan terlebih dahulu. Dengan kontrol diri yang

rendah, mereka tidak mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku. Mereka tidak mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi, tidak mampu mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin dihadapi sehingga tidak mampu memilih tindakan yang tepat.

Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) mengusulkan bahwa *self-control* terdiri atas lima aspek berikut ini: (1) *Self-discipline*, yaitu mengacu pada kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri. Hal ini berarti individu mampu memfokuskan diri saat melakukan tugas. Individu dengan *self-discipline* mampu menahan dirinya dari hal-hal lain yang dapat mengganggu konsentrasinya. (2) *Deliberate/nonimpulsive*, yaitu kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu, bersifat hati-hati, dan tidak tergesa-gesa. Ketika individu sedang bekerja, ia cenderung tidak mudah teralihkan. Individu yang tergolong *nonimpulsive* mampu bersifat tenang dalam mengambil keputusan dan bertindak. (3) *Healthy habits*, yaitu kemampuan mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang menyehatkan bagi individu. 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. (4) *Work ethic* yang berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi diri mereka di dalam layanan etika kerja. Individu mampu menyelesaikan pekerjaan dengan baik tanpa dipengaruhi oleh hal-hal di luar tugasnya meskipun hal tersebut bersifat menyenangkan. Individu dengan *work ethic* mampu memberikan perhatiannya pada pekerjaan yang sedang dilakukan. (5) *Reliability*, yaitu 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 rencananya.

Self-Efficacy

Bandura (1993) menjelaskan bahwa dalam kehidupan sehari-hari orang harus membuat keputusan untuk mencoba berbagai

tindakan dan seberapa lama menghadapi kesulitan-kesulitan. Teori belajar sosial (*social learning theory*) menyatakan bahwa permulaan dan pengaturan transaksi dengan lingkungan, sebagian ditentukan oleh penilaian *self efficacy*. Orang cenderung menghindari situasi-situasi yang diyakini melampaui keyakinan kemampuannya, tetapi dengan penuh keyakinan mengambil dan melakukan kegiatan yang diperkirakan dapat diatasi. *Self efficacy* menyebabkan keterlibatan aktif dalam kegiatan, mendorong perkembangan kompetensi. Sebaliknya, *self efficacy* yang mengarahkan individu untuk menghindari lingkungan dan kegiatan, memperlambat perkembangan potensi dan melindungi persepsi diri yang negatif dari perubahan yang membangun.

Bandura (dalam Schunk, 1990) mendefinisikan *self efficacy* sebagai pertimbangan seseorang terhadap kemampuannya mengorganisasikan dan melaksanakan tindakan-tindakan yang diperlukan untuk mencapai performansi tertentu. *Self efficacy* juga didefinisikan sebagai suatu pendapat atau keyakinan yang dimiliki oleh seseorang mengenai kemampuannya dalam menampilkan suatu bentuk perilaku dan hal ini berhubungan dengan situasi yang dihadapi oleh seseorang tersebut dan menempatkannya sebagai elemen kognitif dalam pembelajaran sosial.

Efficacy seseorang sangat menentukan seberapa besar usaha yang dikeluarkan dan seberapa individu bertahan dalam menghadapi rintangan dan pengalaman yang menyakitkan. Semakin kuat persepsi *self efficacy* semakin giat dan tekun usaha-usahanya. Ketika menghadapi kesulitan, individu mempunyai keraguan yang besar tentang kemampuannya akan mengurangi usaha-usahanya atau menyerah sama sekali. Sedangkan mereka yang mempunyai perasaan *efficacy* yang kuat menggunakan usaha yang lebih besar untuk mengatasi tantangan (Bandura, Reese, & Adams, 1982). Dengan kata lain, usaha manusia untuk mencapai sesuatu dan untuk mewujudkan keberadaan diri yang positif, memerlukan perasaan keunggulan pribadi (*sense of personal efficacy*) yang optimis. Hal ini dikarenakan oleh realitas sosial yang biasanya penuh dengan kesulitan sehingga orang harus memiliki perasaan keunggulan pribadi yang kuat

untuk mempertahankan usaha yang teguh dalam menghadapi kesulitan dan rintangan, maka di sinilah peranan keyakinan diri diperhitungkan (Katarina, 1993). Persepsi *efficacy* yang lemah merupakan hambatan internal menuju kemajuan dan menghalangi kemampuan untuk mengatasi hambatan eksternal secara efektif. *Self efficacy* yang rendah dapat menghalangi usaha meskipun individu memiliki keterampilan dan menyebabkan mudah putus asa (Newstrom & Davis, 1989).

Bandura (1993) menyatakan bahwa *self efficacy* menunjuk kepada keyakinan akan kemampuannya untuk menggerakkan motivasi, sumber-sumber kognitif dan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menghadapi tuntutan situasi. Sementara itu menurut Kanfer (dalam Mitchell, Hopper, Daniels, Falvy, & James, 1994), *self efficacy* menunjuk kepada pertimbangan kognitif yang kompleks tentang kemampuannya di masa mendatang yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Lebih lanjut Kanfer menjelaskan bahwa *efficacy* mencerminkan pemahaman individu tentang performansi tersebut dan intensinya untuk alokasi usaha. Meskipun sangat tergantung kepada kemampuan (*ability*), dan kemampuan (*capability*), definisi *efficacy* juga mencerminkan prediksi tentang seberapa keras individu akan berusaha dan integrasi kedua faktor tersebut.

Semua definisi *self efficacy* tersebut menunjuk pada keyakinan individu bahwa dirinya mampu melakukan tugas tertentu atau keyakinan dapat melakukan sesuatu dalam situasi tertentu dengan berhasil. Atau dapat pula dikatakan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu bahwa mereka dapat mengatasi dan menyelesaikan suatu tugas yang mungkin dapat membuat mereka malu atau gagal atau sukses. Dengan demikian dapat dilihat bahwa *self efficacy* tidak sama dengan pengharapan akan hasil (*outcome expectation*), *self efficacy* ialah pengharapan keunggulan atau penguasaan diri (*personal matery expectation*). Sedangkan pengharapan hasil adalah pertimbangan tentang kemungkinan konsekuensi yang akan dihasilkan oleh perilaku (Bandura, 1993). Individu mungkin mengetahui kalau tindakannya akan menghasilkan akibat tertentu, namun tidak yakin

terhadap kemampuannya melakukan tindakan tersebut (Nelson Jones, dalam Lee, & Bobko, 1994).

Dengan demikian mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi, ia akan selalu mencoba melakukan berbagai tindakan dan siap menghadapi kesulitan-kesulitan, hal ini diasumsikan bagi mahasiswa yang dalam setiap perkuliahannya dibebankan tugas-tugas yang memerlukan banyak energi dan seringkali menyita perhatian yang cukup serius, dan seringkali mengalami berbagai kesulitan untuk menyelesaikan tugasnya, maka *efficacy* mahasiswa sangat menentukan seberapa besar usaha yang dikeluarkan dan seberapa ia bertahan dalam menghadapi rintangan dan pengalaman yang menyakitkan dalam tugas-tugas perkuliahan. Semakin kuat persepsi *self efficacy* mahasiswa maka semakin giat dan tekun usaha-usahanya. Ketika menghadapi kesulitan, mahasiswa mempunyai keraguan yang besar tentang kemampuannya akan mengurangi usaha-usahanya atau menyerah sama sekali. Sedangkan mereka yang mempunyai perasaan *efficacy* yang kuat menggunakan usaha yang lebih besar untuk mengatasi tantangan dan menyelesaikan tugas-tugasnya.

Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan *pro* yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dengan akhiran *-crastinus* yang berarti keputusan hari esok. Jika digabung menjadi menanggguhkan atau enunda sampai hari berikutnya. Prokrastinasi secara umum merupakan tingkah laku menunda yang dilakukan oleh individu terhadap sesuatu aktivitas yang harus dilakukannya, tingkah laku tersebut berupa penundaan dalam mengerjakan tugas.

Berdasarkan alasan-alasan tersebut, Harriot dan Ferrari (1996) membagi prokrastinasi menjadi dua bagian, yaitu (a) *Functional procrastination*, yaitu berupa penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat dan (b) *Desfunctional procrastination*, yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek dan menimbulkan masalah.

Dari *disfunctional procrastination*, Ferrari (1996) membagi kembali dalam dua bentuk

berdasarkan prokrastinasi, yaitu, (a) *Decisional procrastination* adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan. Bentuk prokrastinasi ini merupakan sebuah antiseden kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu pekerjaan dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu, sehingga akhirnya individu menunda untuk memutuskan masalah. *Decisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan, kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang. (b) *Avoidance procrastination* atau *Behavioral procrastination* adalah suatu penundaan dalam perilaku yang terlihat. Penundaan dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. *Avoidance procrastination* berhubungan dengan tipe *self presentation*, keinginan untuk menjauhkan diri dari tugas yang menantang dan *impulsiveness*.

Burka dan Yuen (1983) juga menyebutkan adanya aspek irasional yang dipunyai prokrastinator. Seorang prokrastinator bisa memiliki pandangan bahwa tugas yang diselesaikan haruslah sempurna, sehingga ia cenderung menunda pekerjaan untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Dapat diartikan penundaan yang dikategorikan dalam prokrastinasi adalah apabila penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola yang menetap, yang selalu dilakukan seseorang ketika ia menghadapi suatu tugas dan penundaan tersebut disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan irasional dalam memandang tugas (Nurpitasari, 2000). Schouwenburg (Ferrari, dkk, 1995) mengindikasikan bahwa ketakutan sukses dan penolakan tugas adalah motif utama yang disampaikan prokrastinator.

Milgram (1991) mendefinisikan prokrastinasi dari beberapa dimensi, yaitu (1) serangkaian perilaku penundaan; (2) menghasilkan perilaku di bawah standar; (3) melibatkan sejumlah tugas yang dipersepsikan penting untuk dilakukan oleh prokrastinator; (4) menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan.

Prokrastinasi lebih dari sekedar kecenderungan, melainkan suatu respon mengantisipasi tugas-tugas yang tidak disukai atau karena tidak memadainya penguatan atau keyakinan yang tidak rasional yang menghambat kinerja (Silver dalam Rizvi, 1996). Ellis dan Knaus (1977) juga menambahkan bahwa penundaan yang telah menjadi respon tetap atau kebiasaan tersebut dapat dipandang sebagai suatu *trait* prokrastinasi. Dapat diartikan bahwa prokrastinasi bisa lebih dari kecenderungan, melainkan suatu respon tetap dalam mengantisipasi tugas-tugas yang tidak disukai dan dipandang tidak dapat diselesaikan dengan baik. Prokrastinasi ini berasal dari filosofi kekalahan diri individu dan dapat diatasi dengan merubah perasaan dan perilaku.

Definisi prokrastinasi sangat bervariasi sehingga membuat sulit untuk dipelajari, memahami, serta menentukan *treatment*nya (Silver, dalam Ferrari, dkk, 1995). Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah perilaku penundaan dalam menyelesaikan suatu pekerjaan yang dilakukan secara berulang-ulang diikuti dengan perasaan tidak suka dan cenderung melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan.

Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari (1995), faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik ada dua macam, yaitu faktor dari dalam individu (internal) dan faktor dari luar individu (eksternal).

1. Faktor internal

Faktor internal yang berasal dari dalam diri sendiri yaitu kondisi fisik dan kondisi psikologis individu.

a. Kondisi fisik

Kondisi fisik seseorang dapat memacu timbulnya prokrastinasi. Orang dengan kondisi fisik yang kurang sehat maka ia akan cenderung malas melakukan sesuatu. Sehingga ia memiliki alasan untuk menunda-nunda pekerjaannya.

b. Kondisi psikologis

Kondisi psikologis ini termasuk pola kepribadian yang dimiliki individu yang

ikut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Struktur kepribadian individu dinyatakan dalam sifat-sifat (*trait*) dan perilaku didorong oleh sifat-sifat (*trait*). *Trait* atau sifat kepribadian merupakan organisasi psikologis yang ada dalam setiap individu dan struktur kepribadian terdiri dari tipe kepribadian yang merupakan gambaran mengenai sifat-sifat individu. Motivasi intrinsik yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi terjadi atau tidaknya prokrastinasi. Semakin tinggi motivasi yang dimiliki seseorang dalam melaksanakan tugas, maka akan semakin rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi (Briordy, dalam Ferrari, dkk, 1995). Aspek lain dalam diri individu yang dapat mempengaruhi prokrastinasi adalah harga diri, efikasi diri, *self conscious*, *self control* dan *self critical* (Ferrari, 1995).

2. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi prokrastinasi adalah gaya pengasuhan orang tua, kondisi lingkungan yang rendah pengawasan (*lenient*) serta kondisi lingkungan yang mendasarkan pada hasil akhir.

a. Gaya pengasuhan orang tua

Hasil penelitian Ferrari dan Ollivate (dalam Nurpitasari, 2000) menemukan bahwa tingkat otoriter ayah akan menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi kronis pada subjek penelitian anak perempuan. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan penundaan perilaku (*avoidance procrastination*) menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi.

b. Kondisi lingkungan *lenient*

Prokrastinasi banyak terjadi pada lingkungan yang rendah pengawasan daripada lingkungan yang tinggi pengawasan.

c. Kondisi lingkungan yang mendasarkan pada hasil akhir

Pada lingkungan yang mendasarkan penilaian berdasarkan hasil akhir yang ditunjukkan seseorang, tapi bukan penilaian yang didasarkan pada usaha yang dilakukan seseorang akan menimbulkan prokrastinasi yang lebih tinggi daripada lingkungan yang mementingkan usaha, bukan hasil akhir.

Solomon dan Rothblum (Ferrari, dkk, 1995), berpendapat faktor-faktor penyebab prokrastinasi adalah:

1. Ketakutan akan gagal (*Fear of Failure*)
Takut gagal atau menolak kegagalan ini merupakan kecenderungan mengalami rasa bersalah ia tidak dapat mencapai tujuan atau keinginan. Ketakutan ini mendorong seseorang untuk cenderung menunda atau mengulur waktu dalam menyelesaikan suatu pekerjaan.
2. Tidak menyukai tugas (*Aversive of the task*)
Perasaan tidak menyukai suatu tugas ini berkaitan dengan perasaan terbebani tugas yang berlebihan, tidak puas dengan tugas yang didapat dan perasaan tidak senang atau benci terhadap tugas yang diberikan.
3. Faktor lain
Faktor lain yang dimaksudkan antara lain sikap ketergantungan dan selalu membutuhkan bantuan orang lain pengambilan resiko yang berlebihan, sikap kurang tegas, sikap memberontak dan kesulitan mengambil keputusan.

Bruno (1998) berpendapat penyebab timbulnya prokrastinasi yaitu:

1. Kebutuhan akan otonomi
Setiap individu akan melakukan perlawanan apabila ia merasa kebebasannya diganggu oleh orang lain. Kebutuhan akan otonomi ini merupakan suatu keinginan untuk memiliki kebebasan, hasrat untuk berkuasa dan hidup tanpa gangguan orang lain. Apabila suatu saat seseorang merasa selalu disuruh untuk melakukan suatu hal, maka ia akan merasakan bahwa kebebasan otonominya diinjak-injak. Sehingga ia menampilkan perilaku penolakan dengan menunda-nunda apa yang diperintahkan atau yang menjadi kewajiban bagi dirinya.
2. Takut gagal

Ketakutan gagal ini dirasakan seseorang ketika ia menerima suatu pekerjaan. Ia sudah menampilkan kecemasan, membayangkan kepedihan dan kekecewaan yang akan dialaminya ketika akan menyelesaikan suatu pekerjaan.

3. Takut sukses
Rasa ketakutan untuk sukses bisa menjadi faktor dalam menunda suatu pekerjaan. Ia akan cemas bila dirinya dinilai sukses orang lain. Bila ia sukses ia akan merasa telah menyakiti orang lain dan orang lain itu kemudian akan menjauhinya. Perasaan ini juga berkaitan dengan persaingan karena takut untuk menang. Ketakutan akan sukses dapat ditimbulkan ketika seseorang beranggapan bahwa kesuksesannya akan menimbulkan permasalahan baru bagi dirinya.
4. Kelambanan
Kelambanan dalam menyelesaikan suatu tugas biasanya diawali dengan perasaan malas dalam memulai mengerjakan sesuatu dan cenderung mengulur-ulur menyelesaikan suatu pekerjaan.
5. Pengalaman masa anak-anak
Pengalaman masa kanak-kanak yang mengecewakan akan mempengaruhi seseorang untuk melakukan prokrastinasi. Sesuai dengan aliran *psikodinamik*, pengalaman masa lalu bisa mempengaruhi proses kognitif seseorang. Pengalaman masa lalu yang membuat individu merasa kurang akan kemampuannya, akan mempengaruhi seseorang pada masa mendatang, termasuk di sini melakukan perilaku penundaan.
6. Rasa permusuhan
Penundaan merupakan suatu rasa permusuhan yang ditampakan seseorang. Ia akan menampilkan rasa benci terhadap suatu pekerjaan, sehingga cenderung menghindari dan menunda apa yang harus diselesaikannya. Sikap menunda ini merupakan bagian dari sindrom pasif-agresif, yang berarti bahwa seseorang tidak menyatakan terbuka akan kebutuhannya dan memaksakan kehendaknya.
7. Besarnya pekerjaan

Seseorang terkadang menunda suatu pekerjaan karena besarnya pekerjaan itu. Ia merasakan beban yang harus ia kerjakan. Bayangan tersebut membuat individu semakin lama menunda suatu pekerjaan.

Menurut Ellis dan Knaus (1977) prokrastinasi bersumber dari pola pikir yang salah, yang memiliki ciri:

1. Takut gagal (*Fear of Failure*)
Ketakutan akan gagal inilah yang menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Karena rasa takut yang ada pada dirinya, menyebabkan ia enggan melakukan suatu tugas yaitu dengan melakukan adanya suatu penundaan.
2. Kurang hati-hati (*Impulsiveness*)
Seorang individu yang tidak dapat menahan keinginannya, cenderung menyukai tugas yang rumit, tidak tahan dengan situasi yang menekan, menilai dirinya tidak mampu, mudah mengalihkan pada aktifitas yang lebih menyenangkan tanpa memikirkan akibatnya merupakan ciri seorang yang kurang berhati-hati dalam bertindak. Ini dapat mengakibatkan adanya perilaku penundaan.

Birner (1994) menyebutkan bahwa prokrastinator memiliki ciri perfeksionis. Ia melakukan prokrastinasi karena ingin melengkapi tugas dengan sempurna. Namun keinginan untuk mencapai sempurna itu tidak diimbangi dengan usaha yang nyata. Ia cenderung pasif dan lebih mengalihkan pada tugas lain yang lebih menyenangkan.

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

Kesimpulan

Dinamika 'menunda' antar individu dan antar tugas bersifat individual. Oleh karena itu, perlu pemahaman yang mendalam tentang bagaimana dan mengapa individu mengalami

prokrastinasi merupakan sebuah langkah penting. Masalah prokrastinasi akademik masih dianggap sebagai '*strange phenomenon*' karena bersifat kompleks. Menurut McCown (Haycock, 1998) dalam perspektif behavioristik, prokrastinasi merupakan kebiasaan yang dipelajari. Sebaliknya, berdasarkan teori psikodinamik prokrastinasi merupakan mekanisme untuk menghindari kecemasan atau perlawanan terhadap orang tua yang terlalu menuntut atau mengabaikan. Dalam literatur, masih jarang dijumpai bagaimana model intervensi prokrastinasi akademik dan fakta di lapangan menunjukkan bahwa fenomena ini dari waktu ke waktu semakin mengemuka. Oleh karena itu, lingkungan pendidikan sebaiknya mengambil langkah-langkah proaktif untuk meminimalkan gejala prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, Vika Elvira. Perbedaan Prokrastinasi Akadeik Berdasarkan Jenis Kelamin Dengan Mengontrol Manajemen Waktu Pada Mahasiswa yang Kuliah sambil Bekerja. *arsip.uui.ac.id/files/2012/08/05.2-bab 2139.pdf*
- Ferari, J.R., Johnson, J.L., & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Ferari, J.R., & Morales, J.F.D. (2007). Perceptions of self-concept and self-presentation by procrastinators: Further Evidence. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(1), 91-96.
- Ghufro, M.N. (2003). Hubungan kontrol diri dan persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orangtua dengan prokrastinasi akademik (Tesis tidak dipublikasikan). Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Ilfianra. Penanganan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas: Konsep dan Aplikasi.
- Luthfiana, Vina. Kontribusi manajemen waktu terhadap produktivitas kerja wartawan. Universitas Gunadharma.
- Muhid, Abdul. Hubungan Anatara Self-Control dan Self-Efficacy Dengan Kecenderungan

Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa.

Oematan, Christina Selvy. Hubungan Anatara Prokrastinasi Akademik dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi-Universitas Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* Vol. 2 No. 1 (2013).

Solomon, L.J., & Rothblum, E.D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509.

Ursia, Nela Regar., Ide Bagus Siaputra, & Nadia Sutanto. (2013). Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada mahasiswa sripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

PROFIL SINGKAT

Achmad Nuryadi. Dosen Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Memperoleh gelar S-1 dari Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan PGRI Surabaya, bidang Pendidikan Keperawatan Olahraga tahun 1997. Melanjutkan gelar S-2 di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, bidang Teknologi Pembelajaran dan selesai pada tahun 2012.