

## MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI PADA MAHASISWA

**Dwi Angreni Darwis**

Psikologi, FIP, Universitas Negeri Surabaya, dwidarwis16010664020@mhs.unesa.ac.id

**Atik Yuniar Rachmawati**

Psikologi,

FIP, Universitas Negeri Surabaya, atikrachmawati16010664038@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Menyelesaikan tugas perkuliahan menjadi salah satu kewajiban yang harus dilakukan oleh mahasiswa. Namun dalam prosesnya mahasiswa dapat menemui penghalangan yang membuat mereka tidak maksimal dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas. Salah satu penghalang tersebut adalah mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan tugas. Tujuan dari artikel ini dibuat adalah untuk menambah pengetahuan mahasiswa tentang perilaku prokrastinasi sehingga diharapkan dapat mengurangi tingkat prokrastinasi. Artikel ini memuat informasi mengenai definisi, aspek, faktor, teori dan langkah-langkah untuk menangani prokrastinasi pada mahasiswa.

**Kata Kunci** : prokrastinasi, tugas, kontrol diri

### PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang terdaftar dan menempuh pendidikan di perguruan tinggi negeri maupun swasta. Mengikuti dan mengerjakan tugas perkuliahan menjadi salah satu kewajiban yang harus dilakukan oleh mahasiswa. Namun tidak jarang hal ini justru sering diabaikan karena mahasiswa tidak menempatkan hal ini sebagai prioritas. Alasan yang umum ditemukan adalah karena selain mengikuti kegiatan akademik mahasiswa juga disibukkan dengan kegiatan non akademik seperti mengikuti organisasi baik dalam maupun luar kampus. Selain itu keterlambatan dalam mengumpulkan tugas juga dikarenakan rasa malas atau prokrastinasi. Perilaku untuk menunda pekerjaan dapat merugikan mahasiswa antara lain mahasiswa tidak maksimal dalam mengerjakan tugas atau bahkan tidak mengumpulkan tugas tepat waktu. Tingkat prokrastinasi pada mahasiswa tentu perlu untuk dikurangi agar tujuan awal mengikuti perkuliahan dapat tercapai. Telah banyak penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi pada mahasiswa tergolong cukup tinggi. Namun hal ini tidak diimbangi dengan penelitian atau artikel yang membahas tentang langkah-langkah untuk menurunkan tingkat prokrastinasi. Artikel tentang prokrastinasi ini dapat membantu mahasiswa untuk memiliki kontrol diri terhadap perilaku prokrastinasi yang dimiliki dengan memberikan pengetahuan baru.

Oleh karena itu, artikel ini disusun untuk menambah pengetahuan mahasiswa mengenai teori, aspek, faktor dan langkah-langkah dalam mengurangi tingkat prokrastinasi.

### PEMBAHASAN

#### Definisi Prokrastinasi

Prokrastinasi adalah ketidakmampuan dalam menggunakan waktu dengan efektif yang mengakibatkan individu akan menunda pekerjaan, bermalas-malasan, dan menggunakan waktu dengan hal yang tidak bermanfaat (Faraoug,2010).

Basco (2010) berpendapat bahwa dengan prokrastinasi adalah pelarian dalam menghadapi kenyataan yang sehingga melakukan hal yang menyenangkan sehingga waktu untuk pekerjaan atau tugas dibuang sia-sia dengan sementara yang mengakibatkan individu tidak memiliki daftar tugas.

Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan (Solomon & Rothblum dalam Aini & Mahardayani, 2011).

### Aspek Prokrastinasi

Surijah dan Tjundjing (2007) menjelaskan bahwa terdapat empat aspek prokrastinasi yaitu *perceived time*, *intention-action gap*, *emotional distress*, dan *perceived ability*.

Aspek *perceived time* menunjuk pada individu yang tidak dapat menepati *deadline* dalam mengerjakan suatu tugas. Hal ini disebabkan oleh kegagalan individu untuk memprediksikan waktu yang dibutuhkan dalam mengerjakan tugas karena lebih berorientasi pada masa sekarang daripada masa depan.

Aspek yang kedua adalah *intention-action gap*. *Intention-action gap* adalah celah antara keinginan dengan perilaku yang ditunjukkan. Individu dengan prokrastinasi tinggi akan gagal dalam mengerjakan tugas meskipun memiliki keinginan untuk mengerjakan tugas tersebut. Celah antara inginan dan perilaku ini cenderung menurun saat sudah mendekati tenggat waktu.

Aspek yang ketiga adalah *emotional distress*. *Emotional distress* adalah perasaan cemas pada pelaku prokrastinasi. Pelaku prokrastinasi akan merasa tidak nyaman saat menunda pekerjaan sehingga menimbulkan kecemasan.

Aspek yang keempat adalah *perceived ability*. *Perceived ability* adalah ketidakyakinan pada kemampuan diri. Sikap ragu-ragu terhadap kemampuan diri sendiri turut membuat individu melakukan prokrastinasi, sehingga individu cenderung untuk menghindari tugas karena takut akan pengalaman kegagalan.

### Tipe-tipe Prokrastinasi

Tipe-tipe prokrastinator menurut Basco (2010):

- a. Penghindar. Individu yang dengan prokrastinasi akan merasa dapat mengatasi tekanan dan ketidaksenangan dengan menunda tugas dengan selama mungkin.
- b. Procrastinator yang tidak dapat mengatur pekerjaannya. Individu yang menggampangkan waktu yang diperlukan dalam menyelesaikan pekerjaan, sehingga individu kesulitan dalam mengatur prioritas ketika tugas menumpuk.
- c. Meragukan diri sendiri. Individu ragu dalam melakukan tugas karena kurang percaya diri atas kemampuan yang dimiliki dan takut ketika gagal atau salah.
- d. Pencari kesenangan. Individu yang memilih untuk melakukan hal yang membuatnya senang daripada harus menyelesaikan tugasnya, walaupun individu sadar akan batas waktu yang dibuatnya telah habis. Tipe ini kadang-kadang menyebut dirinya pemalas atau tidak memiliki motivasi.

### Faktor Prokrastinasi

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi menurut Bernard (dalam Catrunada, 2008): a. *Anxiety*  
Kecemasan menjadi kekuatan yang berlawanan. Dimana tugas yang diharapkan dapat

diselesaikan berinteraksi dengan kecemasan yang tinggi, sehingga individu akan menunda pengerjaan tugas.

#### b. Self-Depreciation

Individu memiliki harga diri yang rendah sehingga selalu menyalahkan dirinya ketika terjadi kesalahan dan merasa tidak percaya diri.

#### c. Low Discomfort Tolerance

Tugas yang sulit dikerjakan dapat mempengaruhi individu dalam mentolerir rasa kecemasan. Individu akan lebih memilih untuk menghindari tugas yang menimbulkan kecemasan daripada mengerjakannya.

#### d. Pleasure-Seeking

Individu yang mencari kesenangan akan cenderung tidak ingin melepaskan situasi yang membuatnya nyaman. Dengan begitu individu tersebut memiliki kontrol diri yang rendah dan memiliki keinginan untuk bersenang-senang lebih tinggi.

#### e. Time Disorganization

Dengan mengatur waktu berarti dapat diperkirakan dengan baik individu dalam menyelesaikan tugasnya. Jika individu tidak memiliki pengaturan waktu yang baik maka yang akan terjadi adalah individu akan sulit dalam menentukan prioritas pekerjaan yang ingin dilakukan.

f. *Environmental Disorganization* Lingkungan yang tidak teratur dan berantakan seperti barang yang diletakkan sembarangan dan tidak tersedianya barang yang dibutuhkan sehingga individu sulit untuk berkonsentrasi dan menyebabkan prokrastinasi.

#### g. Poor Task Approach

Individu memiliki pendekatan yang lemah pada tugas. Dimana ketika individu telah siap melakukan pekerjaan, kemungkinan yang akan terjadi adalah individu kembali meletakkan pekerjaan tersebut karena individu tidak tahu akan mengerjakan tugasnya mulai dari mana.

#### h. Lack of Assertion

Individu tidak dapat memiliki menolak atau menyatakan pernyataan dengan tegas. Sehingga ketika individu mengalami kesulitan dalam bekerja yang akan dilakukannya ketika dimintai pertolongan akan mengganggu tugasnya yang lain.

#### i. Hostility with Others

Individu memiliki rasa marah atau permusuhan terhadap seseorang, sehingga dapat memberikan sikap menolak atau menentang apapun yang dikatakan orang tersebut.

#### j. Stress and Fatigue

Individu yang memiliki rasa tertekan dan kelelahan akan mengakibatkan penurunan dalam kemampuannya mengatasi masalah.



### Teori Prokrastinasi

Teori perkembangan prokrastinasi (Ghufron, 2003): a. Psikodinamik

Beranggapan bahwa pengalaman masa kanak-kanak dapat mempengaruhi perilaku dan perkembangan proses kognitif individu ketika dewasa, terutama trauma dari masa lalu. Ketika seseorang pernah mengalami kegagalan dalam mencapai prestasi sekolah, dan menemui kasus yang sama ketika dewasa, ia akan merasa tidak senang dan seseorang tersebut dapat prokrastinasi dalam melakukan pengerjaannya.

b. Behavioristik

Beranggapan bahwa perilaku prokrastinasi akan muncul karena akibat dari proses pembelajaran yang pernah dilakukan seseorang, terlebih lagi apabila ia mendapatkan penguatan ketika melakukan prokrastinasi. Ketika seseorang melakukan prokrastinasi sebelum UAS dan mendapatkan nilai yang memuaskan, maka ia akan mengulangi lagi perbuatannya. Karena ia merasa bahwa dengan prokrastinasi ia akan tetap mendapatkan nilai yang memuaskan ketika UAS.

c. Kognitif-Behavioral

Beranggapan bahwa prokrastinasi terjadi karena adanya keyakinan irasional terhadap individu. Keyakinan irasional akan muncul disebabkan karena suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas. Seseorang dapat menganggap tugas adalah suatu hal yang tidak menyenangkan dan berat, sehingga terjadi ketakutan yang berlebihan ketika terjadi kegagalan atau kesalahan dalam mengerjakan tugas. Akibatnya seseorang akan menunda dalam mengerjakan tugas.

### Langkah-langkah Menangani Prokrastinasi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Jannah dan Muis (2014) terhadap 307 mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya menunjukkan bahwa tingkat prosentasi perilaku prokrastinasi cukup tinggi yaitu 167 mahasiswa (55%) tergolong perilaku prokrastinasi sedang, 90 mahasiswa (29 %) pada kategori tinggi dan 50 mahasiswa (16 %) termasuk kategori rendah. Penelitian lain yang dilakukan oleh Surijah dan Tjundjing (2007) masih terdapat banyak mahasiswa yang memiliki perilaku prokrastinasi. Sebanyak 91 (30,9 %) mahasiswa tergolong memiliki kerentanan tinggi terhadap penundaan pengerjaan tugas. Sebanyak 79 (26,8 %) mahasiswa yang termasuk dalam procrastinator rendah dan sisanya yaitu 125 (42,4 %) mahasiswa tergolong dalam procrastinator moderat.

Tingginya prosentase mahasiswa dengan perilaku prokrastinasi dapat dikurangi apabila mahasiswa memiliki kontrol diri yang tinggi. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Aini dan Mahardayani (2011) dengan uji hipotesis atas variable prokrastinasi dengan kontrol diri. Uji hipotesis menunjukkan nilai rxy sebesar -0,401

dengan p sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negative antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas yang artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah tingkat prokrastinasi yang dimiliki. Kontrol diri pada mahasiswa tersebut dapat ditingkatkan dengan pengetahuan atas langkah-langkah dalam mengurangi perilaku prokrastinasi.

Menurut Gunarya (2011) langkah-langkah untuk menangani prokrastinasi antara lain:

1. Telaah sikap diri terhadap tugas Terlebih dahulu menganalisis atas situasi dan kondisi pada saat tugas tidak terselesaikan dengan baik. telaah dan berdialog dengan diri sendiri tentang tugas apa yang sedang dihadapi, apakah tugas tersebut merupakan tugas dan tanggung jawab. Selesaikan persoalan diri sendiri dengan bercerita kepada orang yang terpercaya seperti keluarga atau teman.

2. Penyalarsan diri dengan tugas

Ketika menghadapi tugas yang membutuhkan kurun waktu yang panjang, bagi lah tugas tersebut ke dalam bagian-bagian (segmen) yang pendek dan dapat dikendalikan. Biasanya, tugas pendek tidak menimbulkan prokrastinasi. Jadi ketika membagi tugas yang kompleks dan butuh waktu lama bagilah menjadi beberapa bagian pendek, sehingga setiap segmen dapat dikerjakan atau diselesaikan sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan.

3. Hindari perasaan terbebani menghindari perasaan terbebani (*over-whelmed*), dengan cara memecah tugas besar atau tugas sulit menjadi bagian atau komponen yang lebih kecil, sehingga dapat dikelola dengan baik. Kemudian pusatkan perhatian hanya pada satu bagian saja yakni satu bagian yang sedang dikerjakan.

4. Hindari diri dari '*perfectionism*'

Lakukan yang terbaik untuk hal yang dapat dilakukan dan meminta *feedback* atau umpan balik untuk menghindari kebiasaan '*perfectionism*'.

5. Hal-hal penting yang harus diperhatikan Hal yang perlu diperhatikan adalah sasaran tertentu dalam menyelesaikan tugas, memusatkan perhatian hanya pada satu langkah setiap kalinya, mengendalikan hal-hal yang dapat mengganggu konsentrasi, dan lakukan walau hanya sedikit. 6. Monitoring pola perilaku secara sadar Perlu mengatur kegiatan sehari-hari. Catat kemajuan dengan cara memberi *check-mark* di daftar porsi pekerjaan atau pada jadwal. 7. Beri apresiasi terhadap diri sendiri Memberi penghargaan atau apresiasi terhadap diri sendiri apabila telah menyelesaikan tugas dengan baik guna menyenangkan hati.

## PENUTUP

### Simpulan

Seringkali mahasiswa berperilaku prokrastinasi baik disadari ataupun tidak. Tuntutan akan banyaknya tugas yang harus diselesaikan sesuai *deadline* turut berkontribusi dalam memunculkan perilaku prokrastinasi. Perilaku prokrastinasi dapat dikurangi dengan kesadaran diri dari masing-masing individu. Kesadaran tersebut dapat muncul apabila individu memahami akibat dan kerugian dari perilaku prokrastinasi.

### Saran

Beberapa penelitian mengenai tingginya tingkat prokrastinasi pada mahasiswa tidak diimbangi dengan informasi mengenai langkah-langkah untuk menangani prokrastinasi tersebut. Oleh karena itu masih diperlukan penelitian mengenai langkah-langkah yang efektif dalam menangani prokrastinasi.

Syaf, Auliya. (2014). Penurunan prokrastinasi akademik pada aktivis mahasiswa melalui pelatihan efikasi diri. *Jurnal Psikologi Indonesia* 22(4): 352-374

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, A. N. & Mahardayani, I. H. (2011). Hubungan antara control diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa universitas maria kodus. *Jurnal Psikologi Pitutur* 1 (2): 65-71
- Basco, M.R. (2010). *The Procrastinator's Guide to Getting Things Done* (E. Esti Hapsari, penerjemah). Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Catrunada, L. (2008). *Perbedaan Kecenderungan Prokrastinasi Berdasarkan Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert*. Skripsi. Jakarta: Universitas Gunadarma.
- Farouq, A. (2010). *Mengupas Kiat Sukses Mengatur Waku*. Jakarta: PT Prestasi Pustakarya.
- Ghufron, M.N. (2003). *Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik*. Tesis. Yogyakarta: Program Pasca Sajana UGM.
- Gunarya, A. (2011). *Teknik menangani prokrastinasi*. Diunduh dari <http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/40/MODUL%20SS06%20teknik%20menangani%20prokrastinasi.pdf?sequence=1>
- Jannah, M & Muis, T. (2014). Prokrastinasi akademik (perilaku penundaan akademik) mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri Surabaya. *Jurnal BK Unesa* 4(03): 1-8