

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi

1. Pengertian Prokrastinasi

Istilah prokrastinasi pertama-tama dipergunakan oleh Brown dan Holtzman (dalam Santoso, 2009) untuk menunjuk pada suatu kecenderungan menunda-nunda suatu tugas atau pekerjaan. Istilah prokrastinasi ini berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan *pro* mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran *crastinus* yang berarti keputusan hari esok atau jika digabungkan menjadi menangguhkan sampai hari berikutnya (Milgram, 1996).

Menurut Grecco (dalam Santoso, 2009) prokrastinasi didefinisikan sebagai perilaku seseorang yang mengerjakan suatu pekerjaan penting, tidak pada waktu yang ditentukan, dan tanpa alasan yang masuk akal. Ellis dan Knaus (dalam Santoso, 2009) menyatakan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang disebabkan karena perasaan takut gagal dan adanya pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar. Pelaku prokrastinasi ini disebut dengan prokrastinator. Popoola (dalam Santoso, 2009) menjelaskan bahwa prokrastinator adalah seseorang yang tahu apa yang dia mau serta tahu bahwa dia dapat melakukannya namun belum dilakukannya.

Prokrastinasi akademik menurut Walter merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir (dalam Nugrahasanti, 2006). Prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, Ferrari et al (dalam Santoso, 2009).

Noran (dalam Rizki, 2009) mendefinisikan prokrastinasi akademis sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu. Individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lain yang sebenarnya tidak begitu penting daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan dengan cepat. Selain itu, individu yang melakukan prokrastinasi juga lebih memilih menonton film atau televisi daripada belajar untuk kuis atau ujian.

Milgram, Mey dan Levison mengungkapkan prokrastinasi akademis adalah salah satu tipe prokrastinasi dari lima tipe prokrastinasi yang ada, empat prokrastinasi lainnya adalah prokrastinasi umum atau prokrastinasi rutinitas kehidupan, prokrastinasi dalam membuat keputusan, prokrastinasi neurotis, dan prokrastinasi kompulsif atau disfungsional. Karakteristik prokrastinasi akademis yang membuat prokrastinasi ini berbeda dari prokrastinasi lainnya adalah prokrastinasi ini khusus terjadi pada konteks tugas-tugas akademis (dalam Rizki, 2009).

Gufron (dalam Rizki, 2009) menyebutkan bahwa seorang yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan dan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan dikatakan sebagai seseorang yang melakukan prokrastinasi sehingga prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam penggunaan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas.

Burka dan Yuen (1983) mengemukakan penundaan yang dikategorikan sebagai prokrastinasi adalah apabila penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola menetap yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi tugas dan penundaan tersebut disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional dalam memandang tugas.

Menurut Neville (dalam Santoso, 2009) bentuk prokrastinasi yang biasa dilakukan mahasiswa adalah menunda untuk memulai pengerjaan suatu tugas melebihi dari tanggal yang ditentukan kemudian terburu-buru agar bisa menyelesaikan tugas tersebut tepat pada waktunya. Beberapa alasan yang dapat disimpulkan sebagai penyebab kenapa mahasiswa mempunyai tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi antara lain: 1) selalu ada banyak pekerjaan yang menunggu untuk dikerjakan, tidak peduli seberapa banyak waktu yang telah

dihabiskan untuk belajar, tetap sulit untuk menyelesaikan semua. 2) karena waktu yang dihabiskan di kampus tidak terlalu banyak, sisa waktu yang ada biasanya digunakan untuk hal-hal yang tidak terstruktur. 3) di lingkungan kampus biasanya ada kegiatan yang lebih menarik dibanding belajar. Banyaknya kegiatan dan terbatasnya waktu yang dipunyai menyebabkan kegiatan dan terbatasnya waktu yang dipunyai menyebabkan kegiatan belajar menjadi hal terakhir yang ingin dikerjakan (Kolawole dalam Santoso, 2009).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan, prokrastinasi adalah perilaku seseorang yang mengerjakan suatu pekerjaan penting, tidak pada waktu yang ditentukan, dan tanpa alasan yang masuk akal. Adapun perilaku prokrastinasi ini dilakukan oleh seseorang yang disebut prokrastinator. Para prokrastinator di kalangan mahasiswa banyak sekali melakukan tipe prokrastinasi akademik yaitu perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas akademik. Tugas-tugas akademik tersebut diantaranya tugas menulis, membaca, belajar menghadapi ujian, menghadiri pertemuan (kuliah), tugas administratif, dan kinerja akademik secara keseluruhan. Individu yang melakukan prokrastinasi cenderung menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan kegiatan yang menurutnya lebih menyenangkan sehingga tidak bisa menggunakan waktu dengan efisien.

2. Bentuk Prokrastinasi

Berdasarkan tujuan melakukan penundaan, Ferrari (dalam Santoso, 2009) membagi prokrastinasi menjadi dua:

- a. *Functional procrastination*, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat.
- b. *Disfunctional procrastination* yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek dan menimbulkan masalah. Ada dua bentuk prokrastinasi yang *disfunctional*, yaitu *decisional procrastination* dan *avoidance procrastination*. *Decisional procrastination* adalah suatu penundaan dalam menganbil keputusan. Sedangkan *avoidance procrastination* adalah suatu penundaan dalam perilaku yang tampak. Penundaan dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan.

Selain itu Peterson (dalam Santoso, 2009) menambahkan bahwa bentuk prokrastinasi terdiri dari dua macam, yaitu:

- a. *Task-Related Procrastination*

Penolakan terhadap tugas yang disebabkan oleh toleransi yang rendah terhadap rasa frustasi dalam menghadapi tugas tersebut.

- b. *Person-Related Procrastination*

Prokrastinasi yang dipengaruhi oleh adanya persoalan yang dihadapi oleh individu baik persoalan interpersonal (antara

individu satu dengan yang lain) maupun persoalan intrapersonal (antara individu itu sendiri dengan perjalanan hidupnya).

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi dapat dibagi menjadi dua berdasarkan tujuan melakukan penundaan yaitu *functional procrastination* dan *disfunctional procrastination* serta berdasarkan bentuknya yaitu *task-related procrastination* dan *person-related procrastination*.

3. Ciri-ciri Prokrastinasi

Ferarri, Johnson dan McCown (dalam Rizki, 2009) mengemukakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu berupa:

- a. 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 mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakannya sebelumnya.
- b. Adanya keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan individu lain pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. 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.

- c. Adanya kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas. Prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi batas waktu (*deadline*) yang telah ditentukan baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah ditentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah dia tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuatu dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara mandiri.
- d. Adanya kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan. Prokrastinator 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), menonton, mengobrol, berjalan-jalan, mendengarkan musik dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.

Adapun *functional procrastination* dicirikan dengan penundaan yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat (Ferarri dalam Santoso, 2009). Hal ini sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Combs (2012) bahwa para prokrastinator tidak bisa memulai sesuatu hingga semuanya mutlak sempurna.

Sedangkan menurut Steel (dalam Burka dan Yuen, 2008) ada beberapa karakteristik dari prokrastinator, yaitu:

- a. “Niat-celah tindakan” yang mengacu pada kegagalan untuk bertindak berdasarkan niat seseorang, meskipun prokrastinator merencanakan untuk bekerja keras seperti orang lain, atau lebih keras.
- b. “Kesadaran” yang rendah, yang mengacu pada tidak melakukan tugas, mengalami kesulitan dengan perencanaan tujuan dan ketekunan, dan merasakan motivasi rendah untuk berprestasi kecuali kerja yang hakekatnya menyenangkan.
- c. Disiplin diri yang buruk, mengacu pada kurangnya pengendalian diri dalam perencanaan dan pengaturan.

Rachamana (2002) menekankan pada ciri kepribadian untuk menggambarkan prokrastinasi seseorang, dan ciri-ciri ini adalah:

- a. Takut gagal, merupakan suatu bentuk kekhawatiran individu terhadap sesuatu yang buruk yaitu kegagalan itu sendiri. Ini terjadi karena individu memiliki standar lebih dari kemampuannya, sehingga yang muncul dalam pikirannya adalah kegagalan di depan mata. Munculnya gambaran akan kegagalan itu membuat individu khawatir, sehingga daripada menghadapi kegagalan ia memilih untuk menunda penyelesaian tugas.
- b. Kurang hati-hati (*impulsiveness*), berarti individu kurang mampu menahan keinginannya. Individu tidak tahan dalam situasi yang menekan keinginannya. Individu tidak tahan dalam situasi yang menekan sehingga cenderung lebih menyukai sesuatu yang mendatangkan kesenangan bagi dirinya. Seseorang yang menghadapi tugas yang sulit, cenderung menilai dirinya tidak mampu dan dengan mudahnya akan mengalihkan pada aktivitas yang mendatangkan kesenangan baginya, tanpa melihat akibat dari penundaan yang dilakukannya.
- c. Perfeksionisme, merupakan keinginan untuk melengkapi tugas agar sempurna.
- d. Sikap pasif, yaitu keinginan sempurna yang tidak diimbangi dengan tindakan nyata.

- e. Sikap menunda, yaitu kecenderungan untuk menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ciri prokrastinasi adalah adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, adanya keterlambatan dalam mengerjakan tugas, adanya kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas dan adanya kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan. Adapun *functional procrastination* dicirikan dengan penundaan yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat (Ferrari dalam Santoso, 2009). (Ferrari, Jhonson dan McCown dalam Rizki, 2009). Menurut Steel (dalam Burka dan Yuen, 2008) karakteristik procrastinator ada tiga, yaitu: “Niat-celah tindakan”, “kesadaran” yang rendah dan disiplin diri yang buruk. Sedangkan Rachamana (2002) menekankan pada ciri kepribadian untuk menggambarkan prokrastinasi seseorang, yaitu: takut gagal, kurang hati-hati, perfeksionisme, sikap pasif dan sikap menunda.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi

Steel (2007) berpendapat bahwa faktor-faktor yang menyebabkan prokrastinasi adalah :

- a. Karakteristik tugas (*Task Characteristics*). Prokrastinasi berhubungan dengan keputusan untuk menyelesaikan suatu tugas

atau tidak. Biasanya orang-orang menyikapi dengan mamfavoritkan satu tugas dan mengabaikan tugas-tugas yang lain. Dua faktor yang diperkirakan menyebabkan prokrastinasi muncul adalah saat diberikannya *reward* dan *punishment* dan keengganan dalam mengerjakan tugas (*Task Aversiveness*). Beberapa perilaku prokrastinasi cenderung melakukan penghindaran dari tugas yang tidak menyenangkan meskipun seharusnya mereka bisa mengerjakan tugas tersebut.

- b. *Individual Differences*. Digman (dalam Santoso, 2009) memperkirakan bahwa ada hubungan yang sangat kuat antara kepribadian dengan prokrastinasi. Hal ini diperkuat oleh Elli dan Knaus (dalam Santoso, 2009) yang berpendapat bahwa hanya dua hal yang berhubungan dengan prokrastinasi: mempercayai antara bahwa dirinya tidak mampu dan mempercayai bahwa dunianya terlalu sulit dan menuntut. Secara khusus prokrastinasi tersorot pada kekuatan akan kegagalan, perfeksionisme, *self-conciouness*, dan evaluasi kecemasan, semua alasan yang merujuk pada ketakutan akan penilaian yang buruk.

Beberapa dari prokrastinator melakukan prokrastinasi dengan alasan mencari sensasi (*sensation seeking*). Mereka cenderung gampang bosan dan menunda pengerjaan tugas sampai batas waktu yang ditentukan untuk mencapai ketegangan kerja mendekati *deadline*. Burka dan Yuen (1983) mengemukakan

bahwa seorang prokrastinator biasanya akan menyalahkan pada kekurangan kepribadian mereka seperti malas, kurang disiplin atau karena mereka kurang bisa mengatur waktu. Para mahasiswa ini sangat mempedulikan pada apa yang dipikirkan oleh orang di sekelilingnya. Mereka lebih memilih dianggap sebagai seseorang yang kurang berusaha daripada seseorang yang tidak punya kemampuan.

- c. *Outcomes*. Faktanya bahwa prokrastinasi sangat berhubungan dengan kesadaran yang berdampak kuat pada pelaksanaan yang lebih baik, akan tetapi prokrastinator cenderung untuk menjadi lebih buruk jika berkaitan dengan apa yang mereka rasakan dan apa yang dicapai. Prokrastinasi telah lama dipandang sebagai cara menjauh dari kecemasan untuk sementara yang sayangnya akan menjadi berlipat ganda ketika akhirnya hal tersebut dihadapi. Depresi biasanya mengikuti setelahnya.

Depresi dapat mengurangi ketertarikan atau respon seseorang pada suatu tugas. Depresi ini dapat mengarahkan seseorang untuk melakukan prokrastinasi dan bisa dianggap sebagai waktu perpanjangan dari efek negatif, *mood* yang jelek itu sendiri bukan hanya sebagai hasil tapi juga pencetus munculnya prokrastinasi. Hasil yang jelek yang didapat para prokrastinator bisa merendahkan *self-efficacy* mereka dan membuat mereka semakin melakukan prokrastinasi.

d. Demografis. Demografis dalam hal prokrastinasi meliputi usia, gender dan tahun. Banyak orang melakukan prokrastinasi bukan hanya dipengaruhi oleh *self control* tapi juga oleh skema yang sudah mereka bangun untuk menghadapi prokrastinasi. Menurut O'Donoghue and Rabin (dalam Santoso, 2009), perilaku prokrastinasi mempunyai hubungan negatif dengan tingkat usia, semakin tinggi usia seseorang, maka semakin rendah prokrastinasinya. Dalam hubungannya dengan gender, wanita diperkirakan lebih mempunyai usaha untuk mengontrol daripada pria.

Menurut Ferrari (1995), faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. 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:

1. Kondisi fisik individu. Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi pada penyusunan skripsi berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu misalnya *fatigue*. Seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak (Bruno dan Millgram dalam Ferrari dkk, 1995).

2. Kondisi psikologis individu. Kondisi psikologis di sini mengarah pada sifat kepribadian yang dimiliki individu. Hal-hal yang termasuk didalamnya adalah ketertarikan individu yang rendah pada tugas, perfeksionisme, rendahnya kepercayaan diri dan ketakutan akan kegagalan (Ferrari, 1995). Trait kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial (Janssen dan Carton dalam Santoso, 2009). Menurut Briody, (dalam Ferrari, 1995) 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 kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi.
- b. 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 yang kondusif, yaitu lingkungan yang *lenient*.
 1. Gaya pengasuhan orang tua. Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete, 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 prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak wanita yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula.

2. Kondisi lingkungan yang *lenient*, prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor penyebab prokrastinasi terdiri dari karakteristik tugas, *individual differences*, *outcomes*, dan demografis (Steel, 2007). Sedangkan menurut Ferrari (1995) faktor penyebab prokrastinasi terdiri dari faktor internal yaitu kondisi fisik dan kondisi psikologis serta faktor eksternal yaitu pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif atau lingkungan yang *lenient*.

5. Akibat Prokrastinasi

Prokrastinasi menyebabkan berbagai hal yang dapat merugikan bagi orang yang melakukannya. Menurut Solomon dan Rothblum (dalam Rizki, 2009) beberapa kerugian akibat kemunculan prokrastinasi adalah tugas tidak terselesaikan, terselesaikan tetapi hasilnya tidak memuaskan disebabkan karena individu terburu-buru dalam menyelesaikan tugas tersebut untuk mengejar batas waktu

(*deadline*), menimbulkan kecemasan sepanjang waktu samapi terselesaikan bahkan kemunculan depresi, tingkat kesalahan yang tinggi karena individu merasa tertekan dengan batas waktu yang semakin sempit disertai dengan peningkatan rasa cemas sehingga individu sulit berkonsentrasi secara maksimal, waktu yang terbuang lebih banyak dibandingkan dengan orang lain yang mengerjakan tugas yang sama dan pada pelajar dapat merusak kinerja akademik seperti kebiasaan buruk dalam belajar, motivasi belajar yang rendah serta rasa percaya diri yang rendah.

Jadi berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi dapat memberikan dampak yang negatif bagi yang melakukannya, seperti tugas tidak terselesaikan, terselesaikan tetapi hasilnya tidak memuaskan disebabkan karena individu terburu-buru dalam menyelesaikan tugas tersebut untuk mengejar batas waktu (*deadline*), menimbulkan kecemasan sepanjang waktu samapi terselesaikan bahkan kemunculan depresi.

6. Cara Mengatasi Prokrastinasi

Menunda pekerjaan menyebabkan buruknya manajemen waktu dan kemampuan belajar jadi tidak efektif. Kebiasaan prokrastinasi itu dapat diatasi dengan cara manajemen waktu (Burka dan Yuen, 2008), seperti:

1. Mengidentifikasi tujuan perilaku (dapat diamati, spesifik, dan konkrit), bukan menetapkan suatu yang samar, tetapkan secara umum.
2. Tetapkan tujuan yang realistis. Berpikir sederhana, bukan besar, dan pilih tujuan minimal yang dapat diterima daripada tujuan ideal.
3. Fokus pada satu (dan hanya satu!) tujuan. Bagi tujuan Anda menjadi bagian kecil, tujuan kecil tertentu. Setiap tujuan kecil lebih mudah dicapai daripada tujuan besar, dan tujuan-tujuan kecil bertambah hingga menjadi tujuan besar.
4. Bersikap realistis (bukan berangan) tentang waktu. Tanyakan kepada diri sendiri: Berapa lama waktu yang akan benar-benar digunakan untuk mengerjakan tugas? Berapa lama waktu yang saya punya?
5. Mulailah! Alih-alih mencoba melakukan seluruh proyek sekaligus, ambillah satu langkah kecil.
6. Gunakan lima belas menit berikutnya. Anda dapat menghadapi apapun selama lima belas menit. Anda hanya dapat menyelesaikan sebuah tugas dengan mengerjakan lima belas menit diwaktu itu. Jadi, apa yang dapat Anda lakukan dalam lima belas menit tersebut akan bernilai.
7. Mengharapkan kendala dan kemunduran. Jangan cepat menyerah ketika Anda menemui kendala pertama (atau kedua atau ketiga).

Kendala hanyalah masalah yang harus dipecahkan, bukan cerminan dari nilai atau kompetensi.

8. Bila mungkin, delegasikan (atau bahkan buang!) tugas anda. Apakah Anda benar-benar satu-satunya orang yang bias melakukan ini? Apakah tugas ini sama sekali benar-benar harus dilakukan?
9. Lindungi waktu Anda. Belajar untuk mengatakan tidak. Jangan mengambil proyek-proyek tambahan atau proyek-proyek yang tidak perlu.
10. Perhatikan alasan Anda. Daripada menggunakan alasan Anda sebagai alasan otomatis untuk menunda-nunda, gunakan sebagai sinyal untuk menghabiskan hanya lima belas menit mengerjakan tugas Anda. Atau gunakan alasan Anda sebagai hadiah untuk mengambil langkah.
11. Hadiahi kemajuan Anda sepanjang jalan. Fokus pada usaha, bukan pada hasil. Perhatikan semua atau berfikir tidak sama sekali: cangkir dapat setengah-penuh dan juga dapat setengah kosong.
12. Gunakan prokrastinasi Anda sebagai sinyal. Berhenti dan bertanya pada diri sendiri: "Pesan apa yang dikirim prokrastinasi saya untuk saya?"

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan, prokrastinasi dapat diatasi dengan cara mengidentifikasi tujuan perilaku (dapat diamati, spesifik, dan konkrit), bukan menetapkan suatu yang samar, tetapkan secara umum, tetapkan tujuan yang realistis, bagi tujuan Anda

menjadi bagian kecil, tujuan kecil tertentu, bersikap realistis (bukan berangan) tentang waktu, mulailah!, gunakan lima belas menit berikutnya, mengharapkan kendala dan kemunduran, lindungi waktu Anda, perhatikan alasan Anda, hadiahi kemajuan Anda sepanjang jalan dan gunakan prokrastinasi Anda sebagai sinyal.

B. Tipe Kepribadian *The Big Five Personality*

1. Pengertian *The Big Five Personality*

Pervin, Cervone & John (2005) mengatakan *big five personality* merupakan pendekatan faktor, dimana lima kategori faktor tersebut dapat dimasukkan dalam *emotionally*, *activity* dan *sociability factor*.

Sementara itu McCrae and Costa (dalam Pervin, Cervone & John, 2005) mengatakan bahwa *five factor mode* adalah sebuah kesepakatan diantara pendekatan teoritis yang mengacu pada lima faktor dasar kepribadian manusia yang terdiri dari *neuroticism*, *extraversion*, *openness*, *agreeableness* and *conscientiousness*.

Big Five disusun bukan untuk menggolongkan individu ke dalam satu kepribadian tertentu, melainkan untuk menggambarkan sifat-sifat kepribadian yang disadari oleh individu itu sendiri dalam kehidupannya sehari-hari. Pendekatan ini disebut Goldberg sebagai *Fundamental Lexical (Language) Hypothesis*, perbedaan individu yang

paling mendasar digambarkan hanya dengan satu istilah yang terdapat pada setiap bahasa (dalam Pervin, Cervone & John, 2005).

Big Five Personality atau yang juga disebut dengan *five factor model* oleh Costa & McCrae dibuat berdasarkan pendekatan yang lebih sederhana. Di sini, peneliti berusaha menemukan unit dasar kepribadian dengan menganalisa kata-kata yang digunakan orang pada umumnya yang tidak hanya dimengerti oleh para psikolog namun juga orang biasa (Pervin, Cervone & John, 2005). *Five factor model* dimana sebuah konsensus muncul di antara teori sifat menunjukkan lima faktor dasar kepribadian manusia: *neuroticism*, *extraversion*, *openness*, *agreeableness* and *conscientiousness* (Pervin, Cervone & John, 2005).

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa *big five personality* adalah sebuah kesepakatan diantara pendekatan teoritis yang mengacu pada lima faktor dasar kepribadian manusia yang disusun bukan untuk menggolongkan individu ke dalam satu kepribadian tertentu. *Big Five Personality* juga disebut dengan *five factor model*.

2. Tipe-tipe Kepribadian *Big Five Personality*

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa *big five personality* terdiri dari lima tipe atau faktor. Terdapat beberapa istilah untuk menjelaskan kelima faktor tersebut. Namun di sini akan disebutkan dengan istilah-istilah berikut:

1. *Neuroticism* (N)
2. *Extraversion* (E)
3. *Openness to New Experience* (O)
4. *Agreeableness* (A)
5. *Conscientiousness* (C)

Untuk lebih mudah mengingatnya, istilah-istilah tersebut di atas disingkat menjadi OCEAN (Pervin, Cervone & John, 2005).

Untuk lebih jelasnya kelima faktor di atas akan dipaparkan pada Tabel. 1 yang di dapat dari hasil penelitian Costa dan McCrae. *Neuroticism* berlawanan dengan *Emotional stability* yang mencakup perasaan-perasaan negatif, seperti kecemasan, kesedihan, mudah marah dan tegang. *Openness to New Experience* menjelaskan keluasan, kedalaman dan kompleksitas dari aspek mental dan pengalaman hidup. *Extraversion* dan *Agreeableness* merangkum sifat-sifat interpersonal, yaitu apa yang dilakukan seseorang dengan dan kepada orang lain. Yang terakhir *Conscientiousness* menjelaskan perilaku pencapaian tujuan dan kemampuan mengendalikan dorongan yang diperlukan dalam kehidupan sosial (Pervin, Cervone & John, 2005).

Tabel 1.

Karakteristik Sifat-sifat *Five Factor Model* Dengan Skor Tinggi dan Rendah

| Karakteristik dengan skor tinggi | Sifat | Karakteristik dengan skor rendah |
|---|---|---|
| Kuatir, cemas, emosional, merasa tidak nyaman, kurang | <i>Neuroticism</i> (N) Mengukur penyesuaian Vs ketidakstabilan | Tenang, santai, tidak emosional, tabah, nyaman, |

| | | |
|--|--|---|
| penyesuaian, kesedihan yang tak beralasan. | emosi. Mengidentifikasi kecenderungan individu akan <i>distress</i> psikologi, ide-ide yang tidak realitas, kebutuhan/keinginan yang berlebihan, dan respon <i>coping</i> yang tidak sesuai. | puas terhadap diri sendiri. |
| Mudah bergaul, aktif, talkative, person-oriented, optimis, menyenangkan, kasih sayang, bersahabat. | <i>Extraversion</i> (E) Mengukur kuantitas dan intensitas interaksi intrapersonal, level aktivitas, kebutuhan akan stimulasi, kapasitas kesenangan. | Tidak ramah, tenang, tidak periang, menyendiri, <i>task-oriented</i> , pemalu, pendiam. |
| Rasa ingin tahu tinggi, ketertarikan luas, kreatif, <i>original</i> , imajinatif, tidak ketinggalan jaman. | <i>Openness</i> (O) Mengukur keinginan untuk mencari dan menghargai pengalaman baru, Senang mengetahui sesuatu yang <i>familiar</i> . | Mengikuti apa yang sudah ada, <i>down to earth</i> , tertarik hanya pada satu hal, tidak memiliki jiwa seni, kurang analitis. |
| Berhati lembut, baik, suka menolong, dapat dipercaya, mudah memaafkan, mudah untuk dimanfaatkan, terus terang. | <i>Agreeableness</i> (A) Mengukur kualitas orientasi interpersonal seseorang, mulai dari perasaan kasihan sampai pada sikap permusuhan dalam hal pikiran, perasaan dan tindakan. | Sinis, kasar, rasa curiga, tidak mau bekerja sama, pendendam, kejam, mudah marah, manipulatif. |
| Teratur, handal, pekerja keras, disiplin, tepat waktu, teliti, rapi, ambisius, tekun. | <i>Conscientiousness</i> (C) Mengukur tingkat keteraturan seseorang, ketahanan dan motivasi dalam mencapai tujuan. Berlawanan dengan ketergantungan, dan | Tidak bertujuan, tidak dapat dipercaya, malas, kurang perhatian, lalai, sembrono, tidak disiplin, keinginan lemah, |

| | | |
|--|--|------------------------|
| | kecenderungan untuk menjadi malas dan lemah. | suka bersenang-senang. |
|--|--|------------------------|

Menurut Costa & McCrae (dalam Pervin, Cervone & John, 2005), setiap dimensi dari big five mempunyai 6 (enam) faset atau subfaktor. Faset-faset tersebut adalah:

1. *Extraversion* terdiri dari:
 - a. *Gregariousness* (suka berkumpul)
 - b. *Activity level* (level aktivitas)
 - c. *Assertiveness* (asertif)
 - d. *Excitement seeking* (mencari kesenangan)
 - e. *Positive emotions* (emosi yang positif)
 - f. *Warmth* (kehangatan)
2. *Agreeableness* terdiri dari:
 - a. *Straightforwardness* (berterusterang)
 - b. *Trust* (kepercayaan)
 - c. *Altruism* (mendahulukan kepentingan orang lain)
 - d. *Modesty* (rendah hati)
 - e. *Tendermindedness* (berhati lembut)
 - f. *Compliance* (kerelaan)
3. *Conscientiousness* terdiri dari:
 - a. *Self-discipline* (disiplin)
 - b. *Dutifulness* (patuh)
 - c. *Competence* (kompetensi)

- d. *Order* (teratur)
 - e. *Deliberation* (pertimbangan)
 - f. *Achievement striving* (pencapaian prestasi)
4. *Neuroticism* terdiri dari:
- a. *Anxiety* (kecemasan)
 - b. *Self-consciousness* (kesadaran diri)
 - c. *Depression* (depresi)
 - d. *Vulnerability* (mudah tersinggung)
 - e. *Impulsiveness* (menuruti kata hati)
 - f. *Angry hostility* (amarah)
5. *Openness to new experience* terdiri dari:
- a. *Fantasy* (khayalan)
 - b. *Aesthetics* (keindahan)
 - c. *Feelings* (perasaan)
 - d. *Ideas* (ide)
 - e. *Actions* (tindakan)
 - f. *Values* (nilai-nilai)

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa tipe-tipe kepribadian *the big five personality* adalah *Neuroticism* berlawanan dengan *Emotional stability* yang mencakup perasaan-perasaan negatif, seperti kecemasan, kesedihan, mudah marah dan tegang. *Openness to New Experience* menjelaskan keluasan, kedalaman dan kompleksitas dari aspek mental dan pengalaman hidup.

Extraversion dan *Agreeableness* merangkum sifat-sifat interpersonal, yaitu apa yang dilakukan seseorang dengan dan kepada orang lain. Yang terakhir *Conscientiousness* menjelaskan perilaku pencapaian tujuan dan kemampuan mengendalikan dorongan yang diperlukan dalam kehidupan sosial.

C. Mahasiswa

1. Pengertian Mahasiswa

Sukirman (dalam Hulu, 2010) menjelaskan bahwa mahasiswa adalah pelajar di tingkat perguruan tinggi dan sudah dewasa perkembangan emosional, psikologis, fisik, kemandirian, dan telah berkembang menjadi dewasa.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1989) mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi. Sedangkan mahasiswa dalam peraturan pemerintah RI No. 30 Tahun 1990 adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Selanjutnya menurut Sarwono (1978) mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun. Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali syarat dengan berbagai predikat.

Mahasiswa menurut Knopfemacher (dalam Sarwono, 1978) adalah merupakan insan-insan calon sarjana yang dalam keterlibatannya dengan perguruan tinggi (yang makin menyatu dengan masyarakat), dididik dan diharapkan menjadi calon-calon intelektual.

Dari uraian di atas bisa dijelaskan bahwa mahasiswa adalah pemuda yang terdaftar dan sedang mengikuti program pendidikan formal di perguruan tinggi baik negeri maupun swasta. Mahasiswa juga merupakan pemuda yang telah menyelesaikan sekolah lanjutan, berusia antara 18-30 tahun dan berada dalam tahap perkembangan masa remaja dan masa dewasa awal.

2. Karakteristik Mahasiswa

Kimmel (dalam Santoso, 2009) mengemukakan beberapa karakteristik mahasiswa sebagai seorang pemuda, yaitu :

a. Identitas ego mencapai kematangan.

Identitas yang terbentuk semakin jelas dan tajam meliputi peran seksual dan peran dalam pekerjaan yang sesuai dengan perannya. Mahasiswa sebagai pemuda akan mencari pengalaman-pengalaman yang sesuai dengan perannya. Mahasiswa akan mencari dukungan sosial dalam peran-perannya melakukan hubungan sosial sehingga perannya semakin dimantapkan.

b. Peningkatan hubungan interpersonal.

Kesadaran bahwa dirinya unik dan dapat mengerti akan keunikan orang lain, sehingga dapat beradaptasi dengan orang lain yang berbeda dan berteman dengan orang lain yang memiliki berbagai keunikan untuk menambah pengalaman. Mahasiswa sebagai seorang pemuda dapat membina komunikasi dengan orang tuanya seperti teman. Masa-masa pemberontakan di masa remaja telah berlalu dan dapat bekerja sama dengan orang tuanya seperti teman, menerima pemikiran orang tuanya dan mempertimbangkan baik buruknya.

c. Memperdalam minat-minatnya.

Para mahasiswa mampu menemukan minat untuk ditekuni. Ketertarikan timbul karena kepuasan yang diperoleh setelah menekuni minat tersebut.

d. Pemahaman nilai.

Kemasakan filsafat moral telah mencapai kesempurnaan, dapat memahami nilai-nilai moral sebagai nilai-nilai yang memiliki arti bagi diri dan membawa nilai-nilai masyarakat sehingga tercapai nilai moral baru yang dianutnya secara pribadi.

e. Tumbuhnya empati.

Mahasiswa dapat merasakan empati terhadap orang lain dan memperhatikan perasaan orang lain, merasakan penderitaan orang lain, kemiskinan orang lain, ataupun kegembiraan orang lain.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan mahasiswa adalah pemuda yang memiliki karakteristik dengan identitas ego yang mencapai kematangan, memiliki hubungan interpersonal yang semakin baik, memiliki pendalaman setiap minat, memahami nilai-nilai, dan memiliki rasa empati. Dengan karakteristik yang dimiliki tersebut, mahasiswa mampu untuk terjun di masyarakat dan mulai dapat melihat dunia luar dengan perbedaan-perbedaan dan berbagai keanekaragaman yang menjadi modal bagi mahasiswa dalam perannya sebagai *agent of change* dan *agent of social control*.

D. Perbedaan Tingkat Prokrastinasi Ditinjau dari Tipe Kepribadian *The Big Five Personality*

Mahasiswa sebagai penerus bangsa diharapkan menjadi seorang yang bisa dijadikan pegangan bagi masyarakat. Mahasiswa diharapkan bertindak dengan lebih hati-hati serta disiplin. Namun pada kenyataannya, tidak sedikit mahasiswa yang melakukan penundaan pada kuliahnya. Sehingga menjadi lulusan yang berkualitas semakin sulit dicapai. Penundaan ini biasa disebut dengan prokrastinasi.

Ellis dan Knaus (dalam Santoso, 2009) menyatakan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang disebabkan karena perasaan takut gagal dan adanya pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar. Sementara itu Gufron (dalam Rizki, 2009) menyebutkan bahwa seorang

yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan dan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan dikatakan sebagai seseorang yang melakukan prokrastinasi sehingga prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam penggunaan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas.

Noran (dalam Rizki, 2009) mendefinisikan prokrastinasi akademis sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu. Individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lain yang sebenarnya tidak begitu penting daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan dengan cepat.

Pelaku dari prokrastinasi ini biasa disebut dengan prokrastinator. Biasanya para prokrastinator ini melakukan prokrastinasi dengan berbagai macam alasan, salah satunya adalah faktor yang berkaitan dari mahasiswa itu sendiri seperti taraf inteligensi, keadaan fisik dan mental, kepribadian, motivasi memasuki perguruan tinggi. Faktor lain adalah yang berkaitan dengan proses belajar mengajar meliputi program atau kurikulum pendidikan, system atau proses belajar mengajar, serta faktor penunjang lainnya seperti kesesuaian minat, latar belakang pendidikan sebelumnya, keluarga, sosial, dan juga ekonomi dan budaya (Jayalangkara, 1999).

Prokrastinasi sering dilatar belakangi oleh ketakutan akan ketidaksempurnaan dalam pengerjaan tugas, kecemasan menghadapi tugas akademik, rendahnya *self-esteem*, perfeksionisme, tidak adanya keinginan untuk berkompetensi, *self-deception*, *self-control*, *self-confidence* (Susan dalam Santoso, 2009). Hal-hal seperti ini termasuk ke dalam faktor internal yaitu kepribadian yang dianggap mempunyai peranan penting dalam terjadinya prokrastinasi.

Menurut Utamaningsi dan Setyabudi (2012) kepribadian mewakili karakteristik individu yang terdiri dari pola-pola pikiran, perasaan, dan perilaku monstisten. Dalam teori kepribadian, kepribadian terdiri dari trait dan *type*. Trait sendiri dijelaskan sebagai konstruk teoritis yang menggambarkan unit/dimensi dasar kepribadian. Trait menggambarkan konsistensi respon individu dalam situasi yang berbeda-beda. Sedangkan *type* adalah pengelompokan bermacam-macam trait. Dalam hal ini tipe kepribadian dibagi menjadi lima yaitu *neuroticism*, *extraversion*, *openness to new experience*, *agreeableness* and *conscientiousness* (McCrae and Costa dalam Pervin, Cervone & John, 2005)

Neuroticism dikenal dengan emosi yang tidak stabil seperti pencemas, kuatir dan merasa tidak nyaman. *Extraversion* dikenal dengan kemampuannya yang mudah bersosialisasi, menyenangkan dan bersahabat. *Openness* dikenal dengan rasa ingin tahunya yang tinggi, kreatif dan imajinatif. *Agreeableness* dikenal dengan orang yang berhati lembut, baik

dan suka menolong. Sementara itu *conscientiousness* dikenal sebagai pekerja keras, disiplin, teratur, ambisius, teliti dan rapi.

Dampak prokrastinasi pada kepribadian seperti gampang tersinggung, menyesal, putus asa dan menyalahkan diri sendiri (Burka & Yuen, 1983) mungkin akan tercermin dari salah satu atau beberapa tipe kepribadian di atas. Seperti tipe *neuroticism* yang merupakan seseorang yang rentan terhadap stress. Menurut DeQuincey, prokrastinasi juga bisa berwujud dalam kecemasan menghadapi tugas sehingga banyak waktu yang dihabiskan untuk cemas dibandingkan mengerjakannya (Dalam Santoso, 2009).

Begitu juga yang dinyatakan oleh Rachamana (2002) mengenai salah satu ciri kepribadian untuk menggambarkan prokrastinasi seseorang adalah Perfeksionisme yang merupakan keinginan untuk melengkapi tugas agar sempurna. Hal ini tercermin pada *conscientiousness* yang teratur, teliti dan rapi sehingga menuntut adanya sebuah kesempurnaan dari apa yang dikerjakannya. Mahasiswa dengan tipe ini cenderung akan melakukan prokrastinasi dibandingkan dengan tipe lainnya.

Utamaningsi dan Setyabudi (2012) menyatakan dalam penelitiannya tentang prokrastinasi akademik pada siswa SMA menunjukkan bahwa tipe kepribadian *neuroticism* memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi yakni sebesar 33,3 %, hal ini disebabkan karena individu dengan tipe kepribadian ini merasa dirinya kesulitan dalam menyesuaikan diri saat mendapatkan tugas sekolah yang menumpuk

sekaligus sehingga kebingungan untuk memulai mengerjakan tugas yang mana terlebih dahulu dikerjakan.

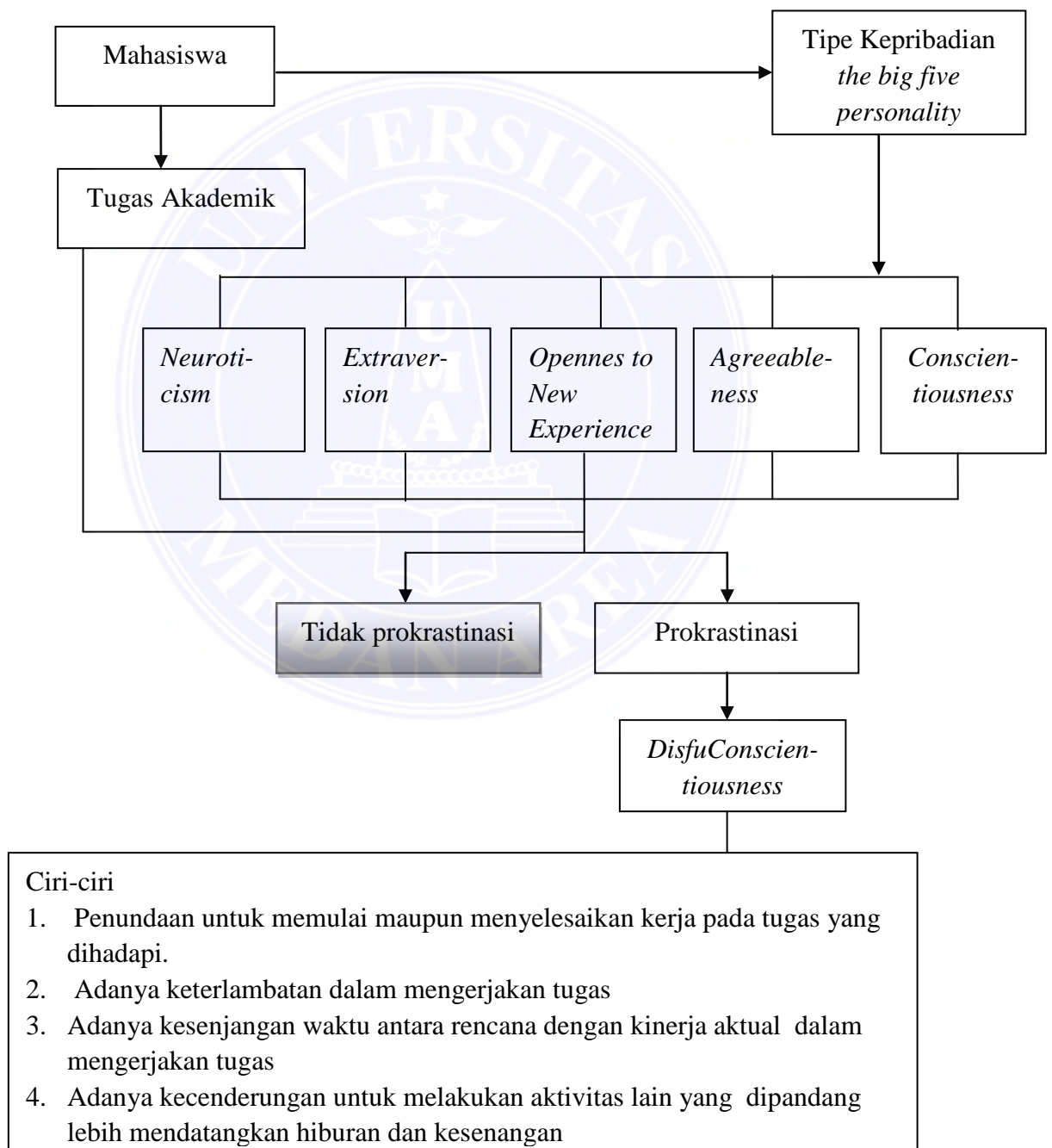
Kemudian yang kedua adalah tipe kepribadian *openness to experience* sebesar 14,3%. Hal ini terjadi karena individu dengan tipe kepribadian ini menganggap tugas sekolah merupakan hal yang biasa saja dan bukan suatu kewajiban bagi siswa tersebut. Baginya sekolah lebih ke arah bermain atau eksplorasi. Tingkat prokrastinasi yang tertinggi ketiga adalah *agreeableness* sebesar 11,9% yang menganggap tugas-tugas yang diberikan oleh guru itu dianggapnya mudah untuk dikerjakan. Namun pada kenyataannya siswa tersebut tidak membuktikan dalam perbuatannya yaitu mengerjakan tugas yang telah diberikan oleh guru.

Tingkat prokrastinasi yang rendah ditunjukkan oleh tipe kepribadian *conscientiousness* sebesar 58,3%. Individu dengan tipe kepribadian ini menganggap tugas sekolah bukanlah menjadi beban baginya melainkan suatu kewajiban bagi dirinya sebagai siswa untuk mengerjakannya, sehingga siswa tersebut memiliki prokrastinasi yang rendah. Selain itu tipe kepribadian *extraversion* juga menunjukkan tingkat prokrastinasi yang rendah yakni sebesar 14,6%. Hal ini disebabkan karena individu dengan tipe kepribadian ini menganggap tugas sekolah merupakan suatu yang menyenangkan apalagi memiliki *peers* yang juga menyukai hal yang sama.

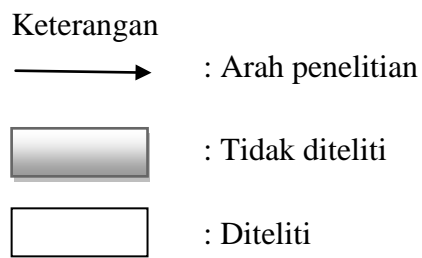
Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa tingkat prokrastinasi yang dimunculkan akan berbeda dari kelima tipe kepribadian yang ada

atau bahkan ada salah satu atau beberapa dari tipe kepribadian yang menunjukkan tingkat prokrastinasi yang rendah atau tidak melakukan prokrastinasi sama sekali.

E. Kerangka Konseptual



Gambar 1. Kerangka Konseptual Penelitian



F. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya perbedaan tingkat prokrastinasi ditinjau dari tipe kepribadian *the big five personality* pada mahasiswa.