

KONSEP PROKRATINASI AKADEMIK MAHASISWA

Jamila¹

Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
jamila@umsu.ac.id

Abstrak

Mahasiswa yang sering melakukan prokrastinasi akademik biasanya sering mengalami kegagalan dalam bidang akademik. Prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku individu yang suka menunda-nunda waktu untuk mengerjakan suatu tugas yang diberikan oleh dosen sehingga dapat mengakibatkan Mahasiswa menjadi malas dan sering mengalami kegagalan dalam akademik. Dalam permasalahan ini, Konselor dapat berupaya untuk membimbing dan memotivasi mahasiswa agar dapat memanfaatkan dan manajemen waktu dengan baik dan efisien serta mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Naskah ini akan memaparkan konsep dasar prokrastinasi akademik mahasiswa meliputi; konsep prokrastinasi akademik, faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, ciri-ciri prokrastinasi akademik, tipe prokrastinasi akademik, dampak prokrastinasi akademik, dan upaya untuk mencegah prokrastinasi akademik mahasiswa. semoga naskah ini dapat menjadi bahan rujukan dan ilmu pengetahuan

Kata Kunci : Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa

1. PENDAHULUAN

Menjadi mahasiswa dan tamat dari perguruan tinggi merupakan suatu hal yang sangat diidam-idamkan oleh sebagian besar remaja dan orang tua mereka. Menjadi seorang sarjana dianggap sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi oleh setiap individu agar dapat bersaing dalam masyarakat dan di dunia pekerjaan. Semakin tinggi kesadaran masyarakat akan pentingnya pendidikan membuat persaingan di masyarakat dan dunia kerja pun semakin ketat, sehingga saat ini umur tidak lagi menjadi penghalang seseorang untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Mahasiswa dianggap sebagai cendekiawan dibidang akademik dengan harapan agar para mahasiswa dapat mengaplikasikan ilmu yang telah didapat selama pendidikan di lingkungan masyarakat (Adiwaty & Fitriyah, 2015).

Pada masa transisi dari sekolah menengah atas ke universitas, mahasiswa lebih merasa dewasa, punya banyak pilihan terhadap mata kuliah yang ingin diambil, memiliki lebih banyak waktu untuk bergaul dengan teman-teman, memiliki kesempatan yang lebih besar untuk mengeksplorasi nilai dan gaya hidup yang beragam, menikmati kebebasan yang lebih besar dari pantauan orang tua, dan tertantang secara intelektual melalui tugas-tugas akademik (Santrock, 2012). Sebagai mahasiswa mereka juga harus mampu menyesuaikan diri dengan peran sosial di perguruan tinggi yang tentu saja sangat berbeda dengan menengah (Adiwaty & Fitriyah, 2015; Irfan & Suprapti, 2014; R. P. Sari, Rejeki, & Mujab, 2006). Mahasiswa dikatakan mampu menyesuaikan diri dengan peran sosial yang baru apabila mahasiswa tersebut mampu mengatur dirinya, terutama di

bidang akademik ketika berhadapan dengan tugas-tugas perkuliahan (Fauziah, 2015).

Mahasiswa di perguruan tinggi selalu memiliki tugas dan tanggung jawab khususnya di bidang akademik yang dijalannya (Kreniske, 2017). Mahasiswa dituntut untuk dapat menjalani setiap proses dan kegiatan perkuliahan secara baik, salah satunya dengan hadir kegiatan tatap muka yang sudah terjadwal secara klasikal dan berkewajiban untuk menyelesaikan semua tugas perkuliahan yang telah diberikan oleh dosen (Zahri, Yusuf, & Neviyarni, 2017). Mahasiswa juga dituntut untuk mampu menghadapi tuntutan dan tekanan seperti membaca literatur, melakukan penyajian materi ataupun menyerahkan tugas-tugas perkuliahan. Namun pada kenyataannya banyak mahasiswa yang selalu melakukan penundaan dalam pengerjaan tugas sampai mendekati waktu penyerahan tugas, atau sampai mendapat teguran terkait keterlambatan dalam mengumpulkan tugas (Tjundjing, 2006). Penundaan tugas ini yang sering disebut dengan prokrastinasi akademik (Kagan, Çak, Ilhan, & Kandemir, 2010; Shahram & Vahedi, 2011).

2. METODE PENELITIAN

Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi adalah sikap dan perilaku mengulur-ulur atau memperpanjang waktu dalam melakukan sesuatu berupa pekerjaan, hak, kewajiban maupun tugas yang dimiliki oleh individu serta sering dilakukan oleh kebanyakan orang (I. Handayani, Retno, & Andromeda, 2015). Prokrastinasi akademik adalah suatu kebiasaan individu dalam menunda-nunda mengerjakan tugas akademik. Prokrastinasi juga dapat dikatakan sebagai perilaku yang tidak dapat dikontrol oleh

individu dalam hal mengerjakan tugas-tugas kuliah maupun suatu pekerjaan sehingga mengakibatkan tertundanya suatu pekerjaan (Fauziah, 2015). Biasanya prokrastinasi identik dengan keterlambatan dan kemalasan individu tanpa memandang usia, ras, pekerjaan, jenis kelamin, kepercayaan maupun suku bangsa (Dewi & Alfita, 2015).

Prokrastinasi akademik juga dapat didefinisikan sebagai penundaan yang dilakukan oleh individu di bidang akademik dengan sengaja dan berulang-ulang seperti menunda belajar saat akan ujian, menunda mengerjakan tugas perkuliahan, menunda kehadiran dalam kelas (Kagan et al., 2010). Selain itu, individu yang melakukan prokrastinasi akademik biasanya lebih memilih untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan daripada melakukan kegiatan yang berkaitan dengan akademik yang akhirnya akan berakibat buruk bagi individu itu sendiri (Darmawan, 2017). Prokrastinasi akademik juga dapat dikatakan sebagai suatu kecenderungan individu dalam menunda mengerjakan tugas dengan sengaja yang disebabkan karena adanya keyakinan yang irasional pada individu dalam memandang tugas itu sendiri, sehingga pada akhirnya menimbulkan rasa tertekan, tidak nyaman, cemas, serta gelisah pada diri individu (Handaru, Lase, & Parimita, 2014). Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan individu dalam menunda-nunda segala hal yang berkaitan dengan kegiatan akademik mahasiswa secara sengaja dan berulang-ulang.

3. PEMBAHASAN DAN HASIL

Faktor-faktor Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi adalah kontrol diri (self-control) (I. Handayani et al., 2015; Winkel & Hastuti, 2010). Semakin rendah kontrol diri, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik. Menurut Fauziah (2015), ada dua faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu sebagai berikut.

Faktor fisik berkaitan dengan kondisi tubuh mahasiswa itu sendiri, di mana mahasiswa merasa mengantuk dan kelelahan karena aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa baik di kampus maupun di luar kampus sehingga menjadi penghalang mahasiswa dalam mengerjakan tugas kuliah karena mahasiswa lebih memilih beristirahat.

Faktor Internal dan Faktor Psik

Adapun yang termasuk dalam faktor psikis adalah sebagai berikut.

1. Pemahaman mahasiswa mengenai tugas perkuliahan. Mahasiswa tidak mengerti instruksi yang diberikan oleh dosen berkaitan dengan pengerjaan tugas perkuliahan tersebut.
2. Mahasiswa tidak memahami materi perkuliahan. Hal ini sangat tergantung kepada dosen mata kuliah tersebut. Bagaimana metode mengajar, penilaian dan feedback dari dosen itu sendiri.
3. Kurangnya motivasi sehingga menimbulkan rasa malas dari dalam diri mahasiswa sehingga mahasiswa sulit untuk mulai mengerjakan tugas-tugas perkuliahan. Selain itu adanya hal-hal yang lebih menarik untuk dilakukan seperti games, menonton film, membaca novel juga dapat menjadi pemicu mahasiswa mengabaikan tugas perkuliahan.
4. Tidak bisa mengatur waktu dengan baik. Mahasiswa sulit mengatur waktu antara kuliah dengan kegiatan di luar kampus. Jadwal kuliah yang padat membuat mahasiswa kesulitan dalam mengatur waktu mengerjakan tugas perkuliahan dengan kegiatan di luar kampus.

Faktor Eksternal

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

1. Tingkat kesulitan tugas yang dikerjakan dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa. Tugas yang terlalu sulit membuat mahasiswa malas mengerjakannya karena terlalu rumit sehingga sulit untuk dipahami. Tugas yang terlalu mudah juga bisa menyebabkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, di mana mahasiswa menunda mengakhiri tugas tersebut karena bisa saja jawaban tugas sudah ada di internet sehingga bisa di copy-paste.
2. Fasilitas dalam membuat tugas tidak mendukung, seperti laptop, jaringan internet, buku referensi, dsb.
3. Waktu yang diberikan dalam mengerjakan tugas terlalu lama sehingga menyebabkan mahasiswa cenderung lalai dan bersantai-santai dalam mengerjakannya karena mengingat waktu yang masih lama.
4. Lebih banyak menyibukkan diri dalam kegiatan di luar kampus, seperti organisasi, bekerja dan menghabiskan waktu bersama teman atau keluarga.

5. Penumpukan tugas yang sudah terlalu banyak sehingga mahasiswa bingung akan mengerjakan yang mana dulu dikarenakan sama-sama sudah mendekati waktu pengumpulan tugas.

Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Tuckman (1990) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik terbagi menjadi beberapa aspek yang akan dijelaskan sebagai berikut.

1. Kecenderungan untuk menunda-nunda melakukan hal yang ingin dikerjakan (ketika menggunakan waktu senggang dan menunggu sampai menit terakhir).

Individu yang melakukan prokrastinasi paham bahwa pekerjaan atau tugas yang dikerjakan harus segera diselesaikan, akan tetapi individu tersebut menunda-nunda untuk mengerjakannya, ataupun menunggu waktu yang tenggang dan bahkan menunggu sampai menit-menit terakhir tugas ingin dikumpul, selanjutnya menunda-nunda belajar ketika menghadapi ujian.

2. Kecenderungan melakukan hal-hal yang menyenangkan ketika mengalami kesulitan dan bahkan menghindari ketidaknyamanan tentang tugas yang dikerjakan (mencari celah atau jalan pintas untuk melewati tugas berat).

Seorang prokrastinator ketika mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas cenderung melakukan hal-hal yang menyenangkan, seperti mendengarkan musik, memainkan handphone, nonton sinetron, membaca buku cerita dan sebagainya. Selanjutnya, menghindari ketidaknyamanan tentang tugas yang dikerjakan, seperti mencontek tugas temannya, mengerjakan tugas asal siap, nonton bioskop, jalan, mendatangi tempat wisata dan makanan yang digemari, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dimiliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.

3. Kecenderungan untuk menyalahkan (saya percaya bahwa orang lain tidak memiliki hak untuk memberikan batas waktu).

Seorang prokrastinator ketika tugasnya tidak selesai pada waktunya, cenderung menyalahkan orang lain,

seperti menyalahkan guru terlalu cepat memberikan waktu untuk mengerjakan tugas yang telah diberikan, menyalahkan teman, orangtua, mengajak temannya untuk tidak mengerjakan tugas, dan bahkan objek lain yang menjadi sasaran untuk menutupi tugas yang dikerjakan itu tidak selesai, contohnya yaitu: membuat alasan mati lampu, ada acara keluarga, buku tugas tertinggal di rumah, dan sebagainya.

Tipe Prokrastinasi Akademik

Chu & Choi (2005) menyatakan bahwa tidak semua prokrastinasi selalu berdampak negatif pada kinerja tugas. Secara umum, prokrastinasi akademik dapat dibagi menjadi dua yakni sebagai berikut (Chu & Choi, 2005; Kármena et al., 2015).

1. Prokrastinasi aktif

Prokrastinasi aktif merupakan perilaku menunda untuk melakukan hal lebih penting dan mendesak karena individu berusaha membuat perencanaan dalam mengumpulkan informasi yang berguna.

2. Prokrastinasi pasif

Prokrastinasi pasif merupakan perilaku menunda dengan alasan tidak masuk akal dan tidak bermanfaat bagi penyelesaian tugas akademik.

Upaya Mencegah Prokrastinasi Akademik

Seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan, telah banyak penelitian-penelitian yang dilakukan dalam upaya mencegah maupun mengurangi prokrastinasi akademik khususnya pada mahasiswa. Salah satunya dengan cara meningkatkan Emotion Regulation Skill (ERS) pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan di universitas di Lueneburg, Jerman menemukan bahwa salah satu cara untuk mengurangi prokrastinasi pada mahasiswa yakni dengan cara meningkatkan Emotion Regulation Skill (ERS) pada mahasiswa itu sendiri. Strategi yang dipakai dalam meningkatkan ER skill pada mahasiswa tersebut yakni dengan metode pelatihan emotion-focused secara online (Eckert et al., 2016).

Penelitian lain juga menemukan cara untuk menangani prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan di beberapa universitas di Swedia mencoba membandingkan antara cognitive-behavioral therapy dalam bentuk kelompok dengan cognitive-behavioral therapy dengan menggunakan internet dalam mencegah prokrastinasi akademik mahasiswa. Hasil penelitian menemukan bahwa kedua metode

pendekatan ini dapat digunakan dalam mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa (Rozenal et al., 2014). Penelitian ini juga didukung oleh penelitian selanjutnya yang juga dilakukan di Swedia dengan subjek penelitian yang berbeda, di mana subjek penelitian ini diambil secara umum. Hasil penelitian ini juga menemukan bahwa pendekatan cognitive-behavioral therapy dengan menggunakan internet dapat digunakan dalam mengurangi prokrastinasi akademik, di mana metode ini berfokus pada kognitif dan perilaku individu (Rozenal et al., 2015).

4. SIMPULAN DAN SARAN

Prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai kecenderungan seseorang untuk menunda suatu tugas yang menjadi tanggung jawabnya, melaksanakan dan mengakhiri suatu aktivitas yang terjadi di lingkungan akademik dan memiliki ciri-ciri tertentu.

Prokrastinasi akademik bukan suatu hal yang baru di kalangan mahasiswa, namun upaya dalam mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik mahasiswa tidak terlalu intensif dilakukan di Indonesia. Hal ini terlihat belum banyaknya penelitian tentang prokrastinasi akademik mahasiswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Adiwaty, M. R., & Fitriyah, Z. (2015). Efektivitas Strategi Penyesuaian Mahasiswa Baru pada Proses Pembelajaran Di Perguruan Tinggi (Studi Pada UPN" Veteran" Jawa Timur). *Jurnal NeO-Bis*, 9(1), 87–97.
- Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264.
- Darmawan, G. P. N. (2017). No Title. *E-Journal Jurusan Pendidikan Ekonomi*, 10(2), 1–10.
- Dewi, S. S., & Alfita, L. (2015). Perbedaan prokrastinasi akademik antara mahasiswa yang berpacaran dan tidak berpacaran. *Jurnal Diversitas*, 1(1), 7–19.
- Eckert, M., Ebert, D. D., Lehr, D., Sieland, B., & Berking, M. (2016). Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination. *Learning and Individual Differences*, 52, 10–18.
<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.10.001>.
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Psychopathic*, 2(2), 123–132.
- Handaru, A. W., Lase, E. P. S., & Parimita, W. (2014). Analisis Perbedaan Tingkat Prokrastinasi Ditinjau Dari Gender, Socio-Personal, Locus Of Control, Serta Kecerdasan Emosional: Studi pada Mahasiswa Program Studi Manajemen FE UNJ. *Jurnal Riset Manajemen Sains Indonesia (JRMSI)*, 5(2), 243–263.
- Handayani, I., Retno, S. W., & Andromeda, N. (2015). Pengaruh Gaya Pengambilan Keputusan Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Psikovidya*, 21(1), 50–65.
- Irfan, M., & Suprpti, V. (2014). Hubungan Self-Efficacy Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 3(3), 172–178.
- Kagan, M., Çak, O., İlhan, T., & Kandemir, M. (2010). The explanation of the academic procrastination behaviour of university students with perfectionism, obsessive – compulsive and five factor personality traits. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2, 2121–2125.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.292>.
- Kreniske, P. (2017). How First-year Students Expressed Their Transition to College Experiences Differently Depending on the Affordances of Two Writing Contexts. *Computers and Composition*, 45, 1–20.
<https://doi.org/10.1016/j.compcom.2017.07.001>.
- Rozenal, A., Forsström, D., Nilsson, S., Rizzo, A., & Carlbring, P. (2014). Group versus Internet-based cognitive-behavioral therapy for procrastination: Study protocol for a randomized controlled trial ☆. *INVENT*, 1(2), 84–89.
<https://doi.org/10.1016/j.invent.2014.05.005>.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan Masa Hidup: Edisi Ketigabelas Jilid II*. Jakarta: Erlangga.
- Tjundjing, S. (2006). Apakah Prokrastinasi Menurunkan Prestasi? Sebuah Meta-Analisis. *Indonesian Psychological Journal*, 22(1), 17–27.
- Tuckman, B. W. (1990). Measuring Procrastination Attitudinally and Behaviorally. *Journal Procrastination Scale*, 1–12.

- Winkel, W. S., & Hastuti, S. (2010). *Bimbingan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Zahri, T. N., Yusuf, A. M., & Neviyarni, S. (2017). Hubungan Gaya Belajar dan Keterampilan Belajar dengan Hasil Belajar Mahasiswa. *Jurnal Konselor*, 6(1), 18–23.
<https://doi.org/10.24036/02017615734-0-00>.