

Prokrastinasi: Problem Manajemen Waktu Mahasiswa?

Siti Mulyanah

Universitas Insan Pembanguna Indosensa, Indonesia

*Corresponding author: silmymulyanah@gmail.com

Abstrak – Tujuan dari studi ini adalah untuk mengetahui sesuatu untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa serta membuat alat ukur prokrastinasi akademik. Pada laporan studi ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan melakukan Simak catat karena sumber data yang di peroleh dengan menyimak narasi lisan dari channel Youtube On Marissa's Mind yang berjudul "Prokrastinasi" yang di paparkan olehnya. Hasil studi ini menjelaskan Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya manajemen waktu, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi dan kesadaran yang rendah, ketakutan dan kecemasan terkait dengan kegagalan seseorang, dan kurang yakin terhadap kemampuan. Faktor yang sangat mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah manajemen waktu. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik.

Kata Kunci: *Evaluation, Prokrastinasi Akademik, Self-regulation,*

Abstract - The purpose of this research is to find out what factors influence academic procrastination in students and to create a measuring tool for academic procrastination. In this study report, a qualitative descriptive method was used by taking notes because the data source was obtained by listening to the oral narrative from the On Marissa's Mind YouTube channel entitled "Procrastination" which he explained. The results of this research explain that academic procrastination is influenced by various factors including time management, inability to concentrate and low awareness, fear and anxiety related to one's failure, and lack of confidence in one's abilities. The factor that really influences academic procrastination is time management. The aim of this research is to determine the relationship between time management and academic procrastination.

Keywords: *Evaluation, Academic Procrastination, Self-regulation*

I. PENDAHULUAN

Mahasiswa memiliki beragam aktivitas baik aktivitas yang berhubungan dengan akademik seperti penyelesaian tugas kuliah, praktikum dan penyelesaian tugas akhir maupun tugas-tugas non akademik. Dalam pelaksanaannya, mahasiswa dituntut untuk dapat mengelola keduanya dengan baik, sehingga dapat berjalan bersama. Mahasiswa mampu mencapai prestasi akademik yang baik, namun juga mampu mengembangkan kompetensi lain diluar akademik sebagai bekal dalam menjalani kehidupannya di masa yang akan datang. Akan tetapi pada kenyataannya sering terjadi permasalahan yang menghambat keberhasilan mahasiswa dalam penyelesaian akademiknya. Salah satu faktor yang dapat menghambat keberhasilan mahasiswa mencapai prestasi akademik adalah prokrastinasi. Prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk (Steel, 2007) .

Menurut Ferrari (1995) prokrastinasi terbagi menjadi dua jenis yaitu prokrastinasi akademik dan non akademik. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tunggal formal yang berhubungan dengan akademik, seperti tugas sekolah atau kursus. Prokrastinasi non akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, seperti tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor dan sebagainya. Menurut Tuckman (1991) prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk meninggalkan, menunda atau menghindari menyelesaikan aktivitas yang seharusnya diselesaikan. Prokrastinasi akademik ditunjukkan dengan kecenderungan untuk menunda suatu tugas tertentu, individu memiliki kebiasaan dan kecenderungan untuk menunda menyelesaikan pengerjaan suatu tugas. Prokrastinasi juga ditandai dengan kecenderungan untuk memiliki kesulitan melakukan hal-hal yang tidak menyenangkan dan ketika memungkinkan akan menghindari atau mencari jalan keluar dari hal tersebut. Individu

cenderung mudah menyerah ketika menemui tugas yang sulit dan lebih memilih kesenangan yang mudah diperoleh. Prokrastinasi juga ditandai dengan kecenderungan untuk menyalahkan orang lain akan keadaan sulit yang dialami. Individu berfokus pada kecenderungan untuk menghindari tanggung jawab dari diri sendiri dan menyalahkan orang lain.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan kepada mahasiswa jenjang magister di salah satu Sekolah Pascasarjana di Jakarta di dapatkan hasil bahwa terdapat mahasiswa yang melakukan penundaan mengerjakan tugas makalah yang diberikan dosen dan menyelesaikannya ketika telah mendekati batas waktu pengumpulan tugas. Hal ini menyebabkan mahasiswa menyelesaikan tugas dengan terburu-buru bahkan sering mengalami keterlambatan di waktu yang telah ditentukan. Penundaan yang dilakukan juga mengakibatkan tidur terlalu larut malam karena harus menyelesaikan beberapa tugas sekaligus. Hal ini berdampak pada penurunan kondisi kesehatan. Menurut Pychyl (2014) terdapat tiga penyebab dasar kenapa seseorang melakukan perilaku prokrastinasi diantaranya: 1) Prokrastinasi pada suatu hal yang dianggap tidak menyenangkan; 2) Prokrastinasi karena niat dalam diri yang rendah untuk menyelesaikan sesuatu; 3) Prokrastinasi dikarenakan mudah terganggu (tidak fokus). Penelitian terdahulu menyimpulkan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi penurunan prokrastinasi akademik adalah motivasi.

II. METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan oleh peneliti dalam studi ini adalah pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif, yaitu melakukan observasi terhadap ucapan atau tulisan dan perilaku orang-orang yang diamati. Pendekatan ini diharapkan dapat menghasilkan uraian yang mendalam tentang ucapan, tulisan, dan perilaku yang dapat diamati dari suatu individu, kelompok, masyarakat, dan organisasi unit analisis. Selanjutnya, sesuai konteks yang teramati, data yang diperoleh kemudian dicatat dan dianalisis. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode simak karena sumber data diperoleh dengan menyimak penggunaan bahasa (Mahsun, 2017). Sumber data yang disimak adalah video On Marissa's Mind yang ada di Youtube dengan judul "Prokrastinasi".

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Prokrastinasi yaitu tindakan menunda – nunda suatu yang harus dilakukan, sering kali karena sesuatu ini menimbulkan perasaan negatif atau tidak menyenangkan. Mengapa prokrastinasi terjadi? bisa jadi kita merasa punya waktu yang sangat banyak dan terus berfikir masih ada hari esok, padahal jika di fikirkan belum tentu juga ada hari esok, prokrastinasi terjadi bukan karena gagal mengatur waktu, melainkan karena sedang merasa kesulitan menghadapi emosi negatif atau perasaan gaenak dalam dirinya. Sebagai contoh, seseorang menunda – nunda menyelesaikan sesuatu karena dia merasa sangat takut gagal, ini biasanya kerap terjadi pada orang propeksionis, karena merasa apa yang dia kerjakan harus luar biasa dan khawatir betul dengan hasil yang tidak sempurna akhirnya tidak mulai sama sekali dan tidak mengerjakan apa – apa, seseorang menunda – nunda bisa jadi karena keberatan atau kewalahan dengan tugas yang diberikan dan tidak menikmati prosesnya, apa tugas membosankan terlalu sulit, prokrastinasi jadi obat penawarnya untuk keluar dari perasaan tidak menyenangkan diri.

Faktor-faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi

Dua faktor utama yang mempengaruhi prokrastinasi (dalam Rumiani, 2006:39) adalah: Pertama Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari individu yang turutmembentuk perilaku prokrastinasi yang meliputi faktor fisik dan psikologis.³⁵ Kedua Faktor eksternal Faktor yaitu faktor yang berasal dari luar individu dapat berupa tugasyang banyak (overloaded tasks) yang menuntut penyelesaian yang hampir bersamaan (Bruno, 1998). Yang mempengaruhi prokrastinasi adalah pola asuh orangtua dan lingkungan yang kondusif. Menurut hasil penelitian, Ferrari danOllivete, tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan timbulnyakecenderungan prokrastinasi yang kronis pada subyek penelitian anak, danwanita. Hal ini diperparah apabila lingkungan kondusif dalam membentuk prokrastinasi.

Penanganan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

Morgan, dkk (dalam Burhani, 2016) mengatakan bahwa mahasiswa (youth) adalah suatu periode yang disebut dengan "studenthood" (masa belajar) yang terjadi hanya pada individu yang memasuki post secondary

education dan sebelum masuk kedalam dunia kerja yang menetap. Mahasiswa yang bekerja cenderung kesulitan untuk tidak dapat membagi waktunya dengan baik. Akibatnya, banyak pekerjaan yang ditunda, baik itu dalam hal bekerja, belajar, maupun mengerjakan tugas. Perilaku menunda-nunda pekerjaan tersebut sering disebut dengan istilah prokrastinasi. Sehingga, prokrastinasi akademik diartikan sebagai perilaku menunda-nunda tugas di bidang akademik. Contoh yang bisa diambil adalah mahasiswa pada sebuah perguruan tinggi yang juga bekerja sebagai guru. Pagi sampai siang hari mahasiswa tersebut berperan dan bekerja sebagai guru, sedangkan sore sampai malam hari ia harus mengikuti perkuliahan sebagai seorang mahasiswa. Mahasiswa yang bekerja tersebut kesulitan membagi waktu untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan kepadanya, karena mereka juga mempunyai tugas setiap hari di sekolah untuk mempersiapkan materi pelajaran yang akan diberikan kepada murid-muridnya, menilai tugas-tugas muridnya, dan juga memberikan nilai pada hasil ujiannya. Sehingga, tugas-tugasnya sebagai mahasiswa seringkali terbengkalai dan akhirnya mahasiswa-mahasiswa tersebut menunda untuk menyelesaikan tugas-tugasnya. Dari contoh diatas, dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang bekerja melakukan prokrastinasi akademik karena kurang mampu untuk melakukan regulasi diri. Semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah prokrastinasi menyelesaikan tugas, demikian sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi prokrastinasi menyelesaikan tugas (Purnamasari, 2014).

Menurut Bandura (Boeree, 2005), regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengontrol perilaku sendiri dan salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia. Bandura mengatakan bahwa sistem regulasi diri menjembatani pengaruh - pengaruh eksternal dengan kemampuan atau kapital yang dimiliki seseorang, sebagai dasar untuk melakukan tindakan yang bertujuan sehingga memungkinkan dirinya memiliki kontrol individual atas pikiran, perasaan, motivasi, dan perilakunya. Regulasi diri merupakan mekanisme kontrol internal yang memerintah perilaku, dan konsekuensi-konsekuensi yang ditanggung oleh individu sebagai akibat dari perilakunya. *Self regulation* mengacu pada kemampuan individu untuk mengubah perilaku - perilaku mereka. Ini adalah proses dimana individu berusaha untuk membatasi hal-hal yang tidak diinginkan untuk mengontrol perilaku-perilaku yang tidak diinginkan. Regulasi berarti perubahan, terutama perubahan dalam perilaku sehingga sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan (Polivy, 1998, dalam Baumeister, 2007).

Dalam proses melakukan regulasi diri, mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik perlu untuk mengerti akan pentingnya pendidikan dan mampu mengatur waktunya dengan baik. Proses regulasi diri menurut Pintrich (2000) ini terdiri dari 4 fase, yaitu: *Planning* Di fase ini, mahasiswa yang melakukan prokrastinasi diminta untuk membuat tujuan yang diinginkan, mengetahui apa saja yang sudah dilakukan sebelumnya (dengan mengetahui kesulitan yang dialami, dan mengetahui kemampuan yang dibutuhkan agar tujuan tercapai). *Self-monitoring* Fase ini membantu mahasiswa yang melakukan prokrastinasi untuk memantau kognisi, motivasi, emosi, penggunaan waktu dan usaha apa yang telah dilakukan. Selain itu, fase ini juga membantunya untuk mengerti apa kekurangan dirinya dan apa yang seharusnya dilakukan. *Control* Fase ini meliputi pemilihan dan penggunaan strategi kontrol pikiran, motivasi dan emosi (strategi motivasi dan strategi dari kontrol emosi), serta terkait dengan waktu dan usaha mengatur dan melakukan tugas akademik yang beragam. *Evaluation* Fase refleksi atau evaluasi ini termasuk penilaian dan evaluasi tentang apa yang telah mahasiswa buat berkaitan dengan pelaksanaan tugasnya, membandingkannya dengan kriteria yang ditetapkan sebelumnya, apakah tugas yang dilakukan berhasil atau gagal, dan apa yang akan dilakukan yang berkaitan dengan tugas-tugasnya.

IV. KESIMPULAN

Hasil penelitian menggambarkan bahwa prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa cenderung menunjukkan kategori tinggi. Mahasiswa yang memiliki kecenderungan berperilaku prokrastinasi akademik diidentifikasi melalui berbagai indikator prokrastinasi akademik antara lain keyakinan akan kemampuan, gangguan perhatian, faktor sosial, manajemen waktu, inisiatif pribadi, dan kemalasan. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi bagi konselor perguruan tinggi sebagai acuan dalam upaya membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan di bidang akademik dan meminimalisir Prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa yang bekerja kurang mampu untuk melakukan regulasi diri. Untuk itu, cara penanganannya yang tepat adalah dengan melakukan proses regulasi diri, yaitu *planning*, *self-monitoring*, *control*, dan *evaluation* (Pintrich, 2000). Penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan di kalangan mahasiswa. Hasil penelitian menggambarkan bahwa prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa cenderung menunjukkan kategori tinggi. Mahasiswa yang memiliki kecenderungan berperilaku prokrastinasi akademik diidentifikasi melalui berbagai indikator prokrastinasi akademik antara lain keyakinan akan kemampuan, gangguan perhatian, faktor sosial, manajemen waktu, inisiatif pribadi, dan kemalasan. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi bagi

konselor perguruan tinggi sebagai acuan dalam upaya membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan di bidang akademik dan meminimalisir

DAFTAR PUSTAKA

Arumsari, Andini Dwi, and Sugito Muzaqi. "Prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja." *E-Jurnal Spirit Pro Patria* 2.2 (2016): 30-39.

<https://jurnal.narotama.ac.id/index.php/patria/article/view/534> (Dikutip tanggal 14 Oktober 2023)

Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi uin sunan gunung djati bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123-132.

<https://core.ac.uk/download/pdf/234030691.pdf> (Dikutip tanggal 14 Oktober 2023)

Muyana, Siti. "Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling." *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8.1 (2018): 45-52.

<http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/GBK/article/view/1868> (Dikutip tanggal 15 Oktober 2023)

Muyana, Siti. "Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling." *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8.1 (2018): 45-52.

<http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/GBK/article/viewFile/1868/1693> (Dikutip tanggal 31

Oktober 2023)

Nisa, Nur Khoirun, et al. "Manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan." *Journal of Psychological Perspective* 1.1 (2019): 29-34.

<https://ukinstitute.org/journals/jopp/article/view/7> (Dikutip tanggal 14 Oktober 2023)

Reza, Iredho Fani. "Hubungan antara motivasi akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa." *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia* 12.1 (2015): 39-44.

<https://www.researchgate.net/profile/Iredho-Fani-> (Dikutip tanggal 14 Oktober 2023)

Youtube On Marissa's Mind yang berjudul "Prokrastinasi"

https://youtu.be/MzuHS3LHxJU?si=HQ_FznP0WollaMtH (Diakses tanggal 10 oktober 2023)