



PROKRASINASI AKADEMIK MAHASISWA FKIP UNIVERSITAS RIAU

Tri Umari, M. Arli Rusandi dan Elni Yakub

Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Riau, Indonesia

arli.rusandi@lecturer.unri.ac.id

Abstract: *The purpose of this study was to look at the description of academic procrastination of FKIP students at Universitas Riau. Academic procrastination is the behavior of delaying or avoiding starting to do academic work by stalling, causing discomfort. Data collection in this study was carried out using quantitative techniques through the Academic Procrastination Scale-Short Form. The results showed that students' academic procrastination was in the medium category. Even though they are in the medium category, institutions, lecturers, and students need to be more vigilant in avoiding academic procrastination behavior and avoiding the adverse effects of such behavior.*

Keywords: *Academic procrastination, Student*

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah melihat gambaran prokrastinasi akademik mahasiswa FKIP Universitas Riau. prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda atau menghindari untuk mulai mengerjakan tugas akademik dengan cara mengulur waktu sehingga menimbulkan perasaan tidak nyaman. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik kuantitatif melalui *Academic Procrastination Scale-Short Form*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa berada pada kategori sedang. Meskipun dalam kategori sedang, namun lembaga, para dosen dan mahasiswa perlu lebih waspada dalam menghindari perilaku prokrastinasi akademik dan menghindarkan diri dari dampak buruk perilaku tersebut.

Kata kunci: *prokrastinasi akademik, mahasiswa*

PENDAHULUAN

Pernahkah anda menunda untuk melakukan sesuatu, meskipun anda tahu bahwa sesuatu itu memang harus sesegera mungkin untuk dikerjakan dan bahkan mungkin anda tahu bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi apabila hal tersebut terlambat dilakukan? Jika anda menjawab tidak, mungkin anda tidak sepenuhnya jujur, terutama jika anda adalah seorang mahasiswa. Tidak sedikit

ditemui mahasiswa yang terlambat dalam mengumpulkan tugas bisa berakibat bertambahnya masa studi kuliah. Perilaku menunda tersebut dinamakan prokrastinasi.

Secara harfiah prokrastinasi berasal dari kata "*Procrastinare*" dalam bahasa Latin yang berarti menunda sampai hari berikutnya. Solomon dan Rothblum (1984) menyatakan "*Procrastination, the act of needlessly delaying tasks to the point of experiencing subjective discomfort*". Artinya prokrastinasi sebagai tindakan sia-sia menunda tugas ke titik pengalaman ketidaknyamanan subjektif. Penjelasan tersebut dapat diartikan bahwa prokrastinasi merupakan suatu tindakan yang tidak bermanfaat dan menimbulkan perasaan tidak nyaman pada seseorang yang melakukannya.

Singkatnya prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda atau menghindar untuk mulai mengerjakan tugas akademik dengan cara mengulur waktu sehingga menimbulkan perasaan tidak nyaman. Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peserta didik biasanya memiliki bentuk yang berbeda-beda. Ada beberapa bentuk prokrastinasi yang dijelaskan oleh para ahli. Ferrari, Johnson & McCown (1995) prokrastinasi dibagi menjadi dua bentuk prokrastinasi, yaitu *functional procrastination* dan *dysfunctional procrastination*. Bentuk-bentuk tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

Functional Procrastination: Penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh lebih banyak informasi yang akurat dan lengkap sehingga tugas lebih sempurna. Contohnya, peserta didik merasa informasi yang didapatkan masih kurang dan terus mencari informasi yang lebih banyak dari berbagai sumber sehingga membuat peserta didik menunda untuk menyelesaikan tugas akademik

Disfunctional Procrastination: Penundaan yang tidak bertujuan, penundaan ini tidak bermanfaat, berakibat buruk dan menimbulkan masalah. Disfunctional dibagi menjadi berdasarkan tujuan dilakukannya penundaan, yaitu:

Decisional procrastination merupakan suatu penundaan dalam pengambilan keputusan. Penundaan ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri peserta didik, sehingga akhirnya seseorang tersebut menunda untuk memutuskan masalah. Contohnya, peserta didik tidak paham dengan tugas yang diberikan oleh guru dan tidak langsung memutuskan bertanya dengan teman yang lainnya sehingga tugas yang harusnya dikerjakan menjadi tertunda.

Avoidance procrastination merupakan suatu penundaan dalam perilaku yang tampak. Penundaan dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Contohnya, peserta didik mendapatkan tugas matematika padahal peserta didik tidak menyukai pelajaran matematika. Hal tersebut membuat peserta didik menunda untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru.

Prokrastinasi akademik adalah suatu kecenderungan untuk melakukan penundaan terhadap tugas atau kewajiban yang bersifat akademik. Senécal, Koestner & Vallerand, (1995) mengemukakan bahwa prokrastinasi dapat dilihat sebagai kekurangan manusia yang hampir universal dialami. Bahkan dikalangan mahasiswa prokrastinasi sangat umum terjadi, dari 95%-99% mahasiswa teridentifikasi sebagai pelaku prokrastinasi (Ellis & Knaus, 1977; Day, Mensink, & O'Sullivan, 2000), dan antara 32% dan 46% siswa menunda di secara kronis (Solomon & Rothblum, 1984; Clark & Hill, 1994). Ini penting, karena penundaan telah ditemukan berhubungan negatif dengan skor dan nilai pemeriksaan, dan positif terkait dengan gejala stres, depresi, kunjungan ke profesional medis, penarikan kursus, dan kegagalan kursus (Solomon & Rothblum, 1984; Tice & Baumeister, 1997; Doherty, 2006).

Menurut Ferrari, prokrastinasi tidak selalu menghasilkan kinerja di bawah standar atau hasil yang buruk. Faktanya, banyak individu yang menampilkan kinerja baik meskipun waktu yang tersedia sangat terbatas. Oleh karena itu, prokrastinasi harus dilihat dalam konteks frekuensi atau kedalamannya. Dengan kata lain, individu dipandang sebagai seorang prokrastinator apabila memiliki kecenderungan kronis untuk menunda atau menyelesaikan suatu tugas. Solomon and Rothblum (1984) mengemukakan bahwa prokrastinasi lebih dari sekedar lamanya waktu dalam menyelesaikan suatu tugas, tetapi juga meliputi penundaan secara konsisten yang disertai oleh kecemasan

Prokrastinasi melibatkan kesenjangan antara niat dengan perilaku nyata. Jika mahasiswa menunda mengerjakan tugas sambil menunggu masukan lebih lanjut dari dosen dapat dikategorikan sebagai prokrastinasi. Dalam kasus ini, Ferarri (1992) membedakan prokrastinasi fungsional dan disfungsional. Prokrastinasi disfungsional merupakan penundaan penyelesaian tugas yang merupakan prioritas tinggi tanpa didasari oleh alasan yang masuk akal. Sebaliknya, prokrastinasi fungsional merupakan penundaan mengerjakan tugas dengan tujuan memperoleh

informasi yang lengkap dan akurat. Bercermin pada contoh di atas, mahasiswa yang menunda menyelesaikan tugas termasuk kategori prokrastinasi fungsional.

Prokrastinasi akademik menjadi menarik diteliti pada kalangan mahasiswa, terlebih pada mahasiswa FKIP yang mencetak guru yang profesional. Lebih jauh lagi fenomena ini berkembang sebagai fenomena yang tak kasat mata yang hampir dialami oleh setiap generasi remaja terkhusus mahasiswa. Berangkat dari permasalahan tersebut maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai gambaran prokrastinasi akademik mahasiswa FKIP Universitas Riau.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Adapun populasinya adalah seluruh mahasiswa FKIP Universitas Riau yang masih aktif menjadi mahasiswa S1 pada saat penelitian dilakukan. Untuk mempermudah pengklasifikasian, FKIP mempunyai enam belas (16) Program Studi S-1. Pengambilan sampel pada penelitian ini dengan cara *quota sampling*, yaitu dengan menetapkan kuota terlebih dahulu pada masing-masing program studi yang ada di FKIP, sehingga didapatkan sejumlah 443 responden.

Penelitian ini mengambil lokasi di FKIP Universitas Riau yang beralamat di Kampus Bina Widya Km 12,5 Simpang Baru Pekanbaru 28293 – Indonesia. Waktu pelaksanaan penelitian dalam jangka waktu enam (6) bulan dengan rentang dari 30 April sampai dengan 30 Oktober Tahun 2019. Pengukuran Prokrastinasi Akademik menggunakan *Academic Procrastination Scale–Short Form* (Yockey, 2016). Skala ini memuat 5 item pertanyaan. Peneliti melakukan uji validitas dan realibilitas ulang terhadap instrument ini pada 100 responden. Hasilnya semua item valid (r_{xy} : 0.640 – 0.775) dengan koefisien alpha 0.749.

Untuk memperoleh hasil yang diinginkan, data yang telah dikumpulkan kemudian ditabulasi dan dianalisis secara deskriptif. Untuk mempermudah proses perhitungan statistik, keseluruhan perhitungan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dalam penelitian ini prokrastinasi mahasiswa FKIP Universitas Riau dapat dilihat dari hasil pemberian skala prokrastinasi akademik mahasiswa. Berikut adalah deskripsi prokrastinasi mahasiswa FKIP Universitas Riau.

Tabel 1
Hasil Penyebaran Skala Prokrastinasi Akademik mahasiswa FKIP Universitas Riau

Interval	f	%
Sangat Rendah	53	11,96
Rendah	145	32,73
Sedang	194	43,79
Tinggi	46	10,38
Sangat Tinggi	5	1,13
Jumlah	443	100

Sumber: Data Olahan Peneliti

Dapat dilihat pada tabel 1 bahwa prokrastinasi mahasiswa FKIP Universitas Riau sebagian besar berada pada kategori sedang (43.79%) kemudian pada kategori rendah (37.73%), pada kategori sangat rendah (11.96%), kategori tinggi (10.38) dan sisanya berada pada kategori sangat tinggi (1.13%). Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tidak terlalu menunda atau menghindar untuk mulai mengerjakan tugas akademik dengan cara mengulur waktu sehingga menimbulkan perasaan tidak nyaman. Kondisi tersebut menyebabkan prokrastinasi mahasiswa FKIP Universitas Riau menjadi sedang

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan melihat gambaran prokrastinasi akademik mahasiswa FKIP Universitas Riau. Berdasarkan hasil pengukuran dengan *Academic Procrastination Scale-Short Form*, prokrastinasi Akademik mahasiswa FKIP UR dalam kategori sedang. Tetapi hal ini perlu diwaspadai, karena prokrastinasi akademik adalah salah satu alasan paling signifikan kegagalan mahasiswa dalam belajar dan untuk mencapai prestasi akademik (Balkis, Duru & Duru, 2009; Solomon & Rothblum, 1984).

Hasil dari temuan dalam peneliti ini menjadi pelengkap gambaran prokrastinasi akademik mahasiswa yang dilakukan (Saman, 2017) pada mahasiswa satu program studi saja dan didapatkan hasil prokrastinasi akademik dalam kategori rendah. Dalam penelitian ini mengambil sampel yang lebih banyak yaitu 16 (enam belas) program studi yang ada di FKIP Universitas Riau.

Berbagai penelitian tentang prokrastinasi akademik pada mahasiswa sudah dilakukan diantaranya.

Fauziah (2015) menemukan bahwa faktor eksternal, merupakan faktor dominan dalam hal mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa. Faktor eksternal itu berupa tingkat kesulitan tugas yang diberikan, tidak ada fasilitas untuk mengerjakan, kurang referensi karena sumbernya sulit dicari dan terbatas, waktu pengumpul-annya masih lama, kesibukkan di luar kampus dan penumpukkan tugas/banyak tugas.

Dalam penelitian lain karakteristik kepribadian seperti perfeksionisme yang ditentukan secara sosial (Sadler & Sacks, 1993), *self-efficacy* yang rendah (Haycock, McCarthy & Skay, 1998), kurangnya motivasi (Hooda & Saini 2016), penggunaan berlebihan situs jejaring sosial (Gupta et al. 2018), merupakan penyebab prokrastinasi akademik. Dari semua hal yang tadi disebutkan merupakan faktor penyebab dari internal.

Selain itu, Saman (2017) juga menemukan bahwa perilaku prokrastinasi cenderung disebabkan oleh kelambanan dalam mengerjakan tugas. Kelambanan disini dimaksudkan perilaku mahasiswa yang berleha-leha dalam mengerjakan tugas kuliah. Anggapan mahasiswa bahwa alokasi waktu yang diberikan masih cukup banyak, sehingga responden memilih untuk menunda mengerjakan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian ini, disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa FKIP Universitas Riau berada dalam kategori rendah.

Saran

Beberapa implikasi dan saran yang dilakukan dalam upaya pencegahan prokrastinasi akademik mahasiswa diantaranya adalah sebagai berikut: *bagi lembaga* harus mampu menyediakan fasilitas berupa sarana dan prasarana yang mendukung mahasiswa dan dosen. *Bagi dosen* adalah dengan memberikan jadwal yang ketat dan selalu mengingatkan agar mahasiswa lebih fokus dan terarah. *Bagi mahasiswa* dengan tidak membiasakan diri menunda pekerjaan, serta melatih kemampuan manajemen waktu antara organisasi dan aktifitas akademik dengan pertimbangan skala prioritas agar mahasiswa memiliki kemampuan diri tanpa meninggalkan tugas dan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa.

Namun prokrastinasi akademik bukan semata-mata masalah manajemen waktu. Intervensi klinis dengan pendekatan kognitif-perilaku telah banyak digunakan untuk mengintervensi prokrastinasi akademik. Ini menjadi rekomendasi *bagi peneliti* selanjutnya terutama dibidang

bimbingan konseling untuk mengembangkan intervensi konseling yang mengakomodasi nilai-nilai budaya melayu (*indigeneous*) yang sesuai dengan karakteristik mahasiswa FKIP UR dalam penanganan atau pencegahan prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Balkis, M., Duru, E., & Duru, S. (2009). Prevalence of academic procrastination behavior among preservice teachers, and its relationship with demographics and individual preferences. *Journal of Theory and Practice in Education*, 5, 18-32.
- Clark, J. L., & Hill, O. W. (1994). Academic procrastination among African- American college students. *Psychological Reports*, 75, 931–936.
- Day, V., Mensink, D., & O’Sullivan, M. (2000). Patterns of academic procrastination. *Journal of College Reading and Learning*, 30, 120–134.
- Doherty, W. (2006). An analysis of multiple factors affecting retention in Web-based community college courses. *Internet and Higher Education*, 9, 245–255.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Signet Books.
- 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.
- Ferrari, J. R. (1992). Psychometric validation of two procrastination inventories for adults: Arousal and avoidance measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 14(2), 97-110.
- Ferrari, J.R., Johnson, J.L., & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance: theory, research and treatment*. New York: Plenum.
- Gupta, S., & Bashir, L. (2018). Social Networking Usage Questionnaire: Development and Validation in an Indian Higher Education Context. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 19(4), 214-227.
- Haycock, L. A., McCarthy, P., & Skay, C. L. (1998). Procrastination in college students: the role of self-efficacy and anxiety. *Journal of Counseling and Development*, 76, 317–324.
- Hooda, M., & Saini, A. (2016). Academic procrastination; A critical issue for consideration. *Indian Journal of Applied Research*, 6(8), 98-99.
- Sadler, C. D., & Sacks. (1993). Multidimensional perfectionism and academic procrastination: relationships with depression in university students. *Psychological Reports*, 73, 863–871.

- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 55-62.
- Senécal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. (1995). Self-Regulation and Academic Procrastination. *The Journal Of Social Psychology*, 135(5), 607-619.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503–509.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503–509.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 81, 454–458.
- Yockey, R. D. (2016). Validation of the short form of the academic procrastination scale. *Psychological reports*, 118(1), 171-179.